№15 (491) июль 2015

Айболит

Здоровье
Медицина
18+ Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.1996 года
Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Болит голова — ешьте селёдку

1000! рублей
ЛУЧШИЕ ПИСЬМА

Стельки из бересты помогут спине

ПЯТЬ ПРИЧИН СПАТЬ ОБНАЖЁННЫМ

Уважаемые читатели!

Напоминаем, что в сентябре начинается подписка на газету «Айболит» на первое полугодие 2016 года. Редакция оставляет цены без изменений.

Условия смотрите на стр. 24.

Сколько воды должно быть в организме

Тяжёлые дни

Кусочек селёдки – то, что нужно

Многие люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, тяжело переносят магнитные дни. Вот несколько советов, которые помогут облегчить состояние.

1. Особенно опасны дни полнолуния и новолуния, когда случаются инсульты и инфаркты. Поберегите себя в этот период, притормозите, не посещайте многолюдные места, не ходите на рынок — это самое конфликтное и стрессовое место.
2. Не занимайтесь стиркой, мытьем полов, уборкой квартиры, другими утомительными домашними делами — отложите их на более комфортные дни.
3. Не сидите в четырех углах — лучше погуляйте в парке, по берегу реки или любого водоема, пообщайтесь с детьми и животными.
4. Принимайте лекарства, назначенные вашим терапевтом, кардиологом или другим врачом, у которого вы наблюдаетесь.
5. Поберегите сердце — не пейте кофе, черный чай. А вот стакан виноградного сока полезен. А французы выбирают красное виноградное вино. Бокал такого вина перед обедом уменьшит риск сердечно-сосудистых заболеваний.
6. Если подташнивает, в 1/2 стакана теплой кипяченой воды добавьте 2 чайн. ложки крахмала. Размешайте и выпейте.
7. В тяжелые дни лучше есть блюда из речной и морской рыбы. А неврологи советуют съедать хотя бы кусочек слабосоленой селедки. Не забывайте про чеснок: 2-3 зубчика для разжижения крови. А вот шоколад лучше исключить — он вызывает головную боль.

СНАЧАЛА ТРЯСЕМСЯ, ЧТОБЫ ВЗОШЛО. ПОТОМ, ЧТОБЫ РОСЛО. ПОТОМ, ЧТОБЫ НИЧЕГО НЕ СОЖРАЛО... ФУ-У, НАКОНЕЦ ЗАКАТАЛИ! ЛИШЬ БЫ НЕ ВЗОРВАЛО!

Знаете ли вы, что...

● Лекарства от артрита могут спровоцировать инсульт. Ибупрофен и другие нестероидные противовоспалительные лекарства, выписываемые при артрите, повышают риск сердечного приступа и инсульта почти на 40%. Американские врачи рекомендуют принимать по возможности самую маленькую дозировку этих лекарств и непродолжительное время.

● Группа известных врачей из США, Великобритании и Канады объявила войну сахару. В нем нет питательной ценности, организм вообще не нуждается в сахаре. К сожалению, его добавляют во многие пищевые продукты. Ученые находят прямую связь между сахаром, раком и болезнью Альцгеймера.

● У людей с избыточным весом риск развития старческого слабоумия на 18% ниже, чем у тех, кто имеет нормальную массу тела. По мнению ученых, полные люди реже страдают от дефицита витаминов D и E. А их недостаток может быть одним из факторов риска развития деменции.

Новости

ГЛУПОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ ЗАРАЗНА?

Канадские ученые обнаружили новый вирус в человеческом организме, который они окрестили вирусом глупости. Он нарушает работу мозга. Обнаружили его случайно, исследуя мазок из горла пациента. Исследования показали: люди, у которых есть этот вирус, страдают ослаблением памяти, рассеянным вниманием, у них снижена скорость мышления, нарушены точность визуального восприятия и ориентация в пространстве.

БУТЫЛКА ВИНА С СЕКРЕТОМ

Злоупотребление горячительными напитками вредит интеллекту. Молдавские виноделы придумали, как заставить любителей выпить пошевелить мозгами. Они разработали хитроумную головоломку-открывалку для бутылок с вином. Хочешь выпить — сначала реши задачку в виде деревянной головоломки-замка. Теперь любители вина тратят на это от пяти минут до получаса. Первая партия вина с секретом скоро появится в продаже.

ГЕН СТРОЙНОСТИ НЕ ДАЁТ РАСПОЛНЕТЬ

Шведские ученые доказали: физические упражнения помогают не только похудеть и укрепить мышцы. Они «включают» у человека здоровый ген стройности. Оказывается, во время регулярных занятий в мышцах происходят изменения на генном уровне. И даже если вам досталась наследственная предрасположенность к полноте, любовь к спорту не даст ей развиться. Более того, разбуженный ген стройности вы сможете передать своим детям и решить проблему семейного ожирения.

Сезонная проблема *Будь начеку!*

Мозг под прицелом

«ЛЕТНИЙ ГРИПП» СТРАШНЕЕ, ЧЕМ ЕГО МАЛЮЮТ. КИШЕЧНЫЙ ВИРУС ЧАСТО СТРЕЛЯЕТ ПРЯМО В МОЗГ.

■ АРТЕРИИ, ВЕНЫ И КАПИЛЛЯРЫ ОБРАЗУЮТ СЕТЬ ДЛИНОЙ 200 ТЫСЯЧ КМ, А ЭТО — ПОЛОВИНА РАССТОЯНИЯ ДО ЛУНЫ.

■ У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ СЕРДЦЕ РАСПОЛОЖЕНО С ПРАВОЙ СТОРОНЫ. В МЕДИЦИНЕ ИЗВЕСТНЫ СЛУЧАИ, КОГДА У ЧЕЛОВЕКА БЫЛО СРАЗУ ДВА СЕРДЦА.

Тяжело и внезапно

Иногда «летний грипп» протекает так же тяжело и внезапно, как и зимний — с сильными головными болями и высокой температурой, особенно у детей. Два года назад, в 2013 году, двое маленьких детей в Ростове даже погибли. На самом деле к гриппу это заболевание не имеет никакого отношения, хоть симптомы и схожи.

Загадочный вирус

Чаще всего энтеровирусная инфекция бывает бессимптомной. То есть человек не замечает болезни. Никакого особого вреда организму она не приносит. В результате инфекции к вирусу вырабатывается иммунитет. У многих детей к годовалому возрасту он есть. Лишь у некоторых малышей инфекция бывает похожа даже не на грипп, а на обычную простуду: умеренное повышение температуры, воспаленные дыхательные пути, насморк, слабость. Такая простуда продолжается от 3 до 7 дней. Но бывает, когда энтеровирусы вызывают поражение мозга и нервной системы: синдром вялого паралича, энцефалит, серозный менингит, болезни сердца (миокардит) и т. д.

Под прицелом оболочки мозга

Частым проявлением энтеровирусной инфекции бывает так называемый серозный менингит — воспаление оболочек мозга. Из десяти случаев такого менингита у детей энтеровирусы виноваты в девяти. Это, как правило, заканчивается полным выздоровлением без остаточных явлений. Но дети при этом часто попадают в больницы. Пункцию, необходимую для такого диагноза, делают не всегда. Тяжелее болезнь протекает у детей с недостатком иммуноглобулинов — особых белков иммунитета. Это редкое врожденное состояние.

Тщательно мойте руки, овощи, фрукты и ягоды, не купайтесь в грязных водоемах, особенно со стоячей водой.

Как заподозрить менингит у ребенка?

О его развитии говорят сильные головные боли и судороги. Чтобы не заразиться, нужно тщательно мыть руки, а также овощи, фрукты и ягоды, нельзя купаться в грязных водоемах, особенно со стоячей водой. Детей нужно приучать не пить из одной бутылки с друзьями, не кусать от общего пирога. Это очень важно!

Это еще цветочки

Энтеровирусы вызывают много разных заболеваний. Природные очаги энтеровируса есть в сопредельных с Россией странах — Средней Азии и в Китае. Неприятный тип энтеровируса был выявлен в 2013 году в Ростове. Он более других нацелен на мозг и вызывает его серьезное поражение. Самая большая вспышка менингита случилась в 2008-2009 гг. в Китае, тогда погиб 381 ребенок.

С. А. Гордиенко,
доктор медицинских наук

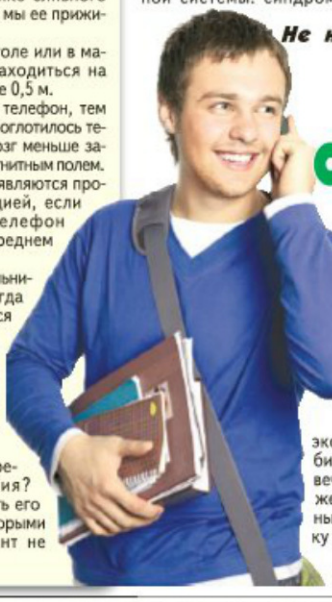
Цифры и факты

О мобильных

* На трубке дикое количество микробов: в 18 раз больше, чем на кнопке сливного бачка унитаза. А мы ее прижимаем к щеке!
* Трубка на столе или в машине должна находиться на расстоянии более 0,5 м.
* Чем дальше телефон, тем меньше энергии поглотилось телом, головной мозг меньше захвачен электромагнитным полем.
* У мужчин появляются проблемы с потенцией, если они держат телефон включенным в среднем 4,4 часа в день.
* Между мобильником и телом всегда должно оставаться хотя бы 5 мм.
* Используйте правильные чехлы, если вы любите поплотнее прижать трубку к уху.
* Телефон в режиме ожидания? Лучше выключить его передатчики, которыми в данный момент не пользуетесь.

Не навреди *Прочти и передай другому*

По ком звонит сотовый телефон



Мобильный телефон заставляет кровь сворачиваться в пружинку и ощетиниваться. Образцы крови ученые исследовали под микроскопом.

ОЧЕРЕДНОЙ ЭКСПЕРИМЕНТ

Об опасности мобильных телефонов ученые спорят с тех самых пор, как раздался первый звонок по сотовому, то есть больше 40 лет. И вот очередной эксперимент. Результат: звонки мобильного телефона пробирают человеческое тело до костей и даже глубже. Они заставляют красные кровяные тельца сворачиваться в пружинку и ощетиниваться.

У добровольцев 3 раза брали кровь из пальца. Средний возраст «подопытных» — 53 года, самому младшему 27 лет, старшему 75. Все без серьезных заболеваний и регулярно пользуются сотовой связью максимум 3,5 часа в сутки. Образцы крови исследовали под микроскопом.

ПЕРВЫЙ АНАЛИЗ

Ситуация. Как минимум 4 часа человек не пользовался телефоном, и трубки вообще не было рядом — ни на столе, ни в сумке. Как ведет себя кровь под микроскопом? Красные кровяные тельца (эритроциты) круглые, приблизительно одного и того же размера, иногда слеплены или «нанизаны» друг на друга.

ВТОРОЙ АНАЛИЗ

Ситуация. Участник 45 минут ходит с рюкзаком на спине, а там лежит сотовый. Так люди проводят большую часть дня: трубка всегда находится поблизости. И каков результат? Под микроскопом видно, что все красные кровяные тельца слепились друг с другом в длинные спирали, похожие на сжатые пружинки.

ТРЕТИЙ АНАЛИЗ

Ситуация. «Подопытные» 45 минут активно пользуются телефоном. Заходят в Интернет, два раза прижимают трубку к уху на 5 минут для разговора. Остальное время смартфон в руках — эсэмэски написать, френд-ленту полистать... В общем, постоянно общаются по сотовому. Что видно под микроскопом? Красные кровяные тельца слеплены, многие из круглых стали бесформенными. А некоторые по форме стали похожи на морского ежа.

Как долго эти изменения сохраняются в клетках крови, еще предстоит изучить.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Как там, у них?

Япония не похожа ни на одну страну

Здесь для жизни пригодна только четвертая часть территории — узенькая полоска между океаном и горами. Деревьев и цветов мало, отсюда стремление людей как можно ярче разукрасить жизнь, порадовать себя любой мелочью.

ВРАЧИ КАК РОБОТЫ

В Японии все компьютеризировано и автоматизировано. Врач фактически не видит больного. Исключение составляют, наверное, только работники скорой помощи и хирурги. А на приеме терапевт тщательно заносит в компьютер историю болезни, оттуда же получает данные об обследованиях. И хорошо, если при этом хоть раз посмотрит тебе в глаза. Все больше — на экран компьютера. Поэтому пациенту кажется, что он общается, скорее, с роботом. Но это не влияет на желание людей лечиться.

Именно японцы изобрели лапшу быстрого приготовления, и все для того, чтобы сэкономить время для работы.

ТРУДОГОЛИКИ УМИРАЮТ ЧАЩЕ...

Дважды в год каждый работающий на крупных предприятиях и в больших фирмах должен пройти диспансеризацию. Причем душных очередей в поликлиниках нет. Потому что раз в полгода к фирме приезжают автобусы с мобильной диагностикой, и врачи проводят полное обследование каждого — от забора крови и флюорографии до МРТ и тестов на онкологические заболевания.

Особенное внимание — сердечно-сосудистым недугам, ведь японцы буквально сгорают на работе. Некоторые внезапно умирают на рабочем месте из-за усталости и переутомления. По статистике, ежегодно от переутомления гибнет 10 тысяч человек. По этой причине в 2000 году умер премьер-министр Японии Кейдзо Обути, который за 20 месяцев пребывания на своем посту имел всего 3 выходных дня и трудился по 12 часов в сутки.

Это оборотная сторона не знающего границ трудоголизма. Кстати, именно японцы изобрели лапшу быстрого приготовления, и все для того, чтобы сэкономить время для работы.

НЕТ ЖИЗНИ БЕЗ СТРАХОВКИ

У каждого жителя страны есть медицинская страховка. Недавно сенсацией для Японии стало существование в одной из деревень бабушки, которая в силу своей «дремучести» 20 лет ходила к врачу безо всяких документов.

Страховка зависит от дохода, а доход — от качества работы и трудового стажа. Она колеблется от 60-70 до 10-15 долларов. Оплачивать эту сумму можно по частям — каждый муниципалитет ежемесячно или раз в полгода высылает работнику счет на дом. Ставку высчитывают по результатам прошедшего трудового года и по декларации о доходах. Здесь никто не платит из своего кармана за лекарства и обслуживание, только через страховку.

В Японии существуют аптеки двух видов. Безрецептурные — такое можно встретить в городах на каждом шагу, и те, где можно купить препараты, выписанные врачом. Иногда такие лекарства просто выдают в больнице или в прикрепленной к ней находящейся рядом аптеке, где принимают рецепты только из этой больницы, 2/3 — по страховке, 1/3 — самостоятельно оплачивает пациент.

КАК ЖИВЕТСЯ СТАРИКАМ

За здоровье пожилых людей отвечает Министерство социального страхования и пенсионного обеспечения. На пенсию в Японии выходят в 65 лет, и печальной эту старость не назовешь. Даже минимальная пенсия не заставляет сводить концы с концами. Помимо нее, перед Новым годом всем ветеранам выделяют материальную помощь, дают путевки на термальные источники, на поездки по стране и за границу. Пенсионерам положен бесплатный проезд на поезде, билеты в музеи и т. п. Да и медицинская страховка для них бесплатная.

ПАРАДОКСЫ ЯПОНИИ

Хотя страна занимает первое место по продолжительности жизни (87 лет для женщин и 80 — для мужчин), она также является и одной из самых курящих стран. Ее табачная промышленность — крупнейшая в мире. В стране не нарушаются права некурящих — существуют курительные комнаты, в поездах можно курить только в одном, 15-м, вагоне. Об этом сообщается во всех других вагонах. К курению здесь относятся не как к социальному злу, а как к слабости. И считают, что человек должен сам для себя выбирать: курить или быть здоровым.

Для тех, кому за...

● Нервные, раздражительные люди быстрее стареют и чаще болеют, считают ученые. Ссоры с родственниками и соседями, особенно в пожилом возрасте, приводят к замкнутости, нелюдимости. Это, в свою очередь, влияет на иммунную систему, способствует развитию воспалительных процессов в организме. А избыточные эмоциональные переживания ухудшают работу сердца.

● Физические упражнения не только делают мышцы сильнее, но и позволяют увеличить количество серого вещества в головном мозге, выяснили финские ученые. В пожилом возрасте это может уменьшить риск параличей.

● Геронтологи советуют выпивать каждый день по 2 стакана горячего какао. Это улучшает кровообращение в мозгу, снижает риск развития неврологических расстройств и слабоумия. И еще какао приостанавливает воспалительные процессы в сосудах, защищает от образования тромбов, снижает давление и уровень плохого холестерина.

У мамы набухали узлы на шее...

Знаю хорошее средство, помогающее при увеличении лимфатических узлов. Им лечилась моя мама — у нее часто набухали узлы на шее и под нижней челюстью. Только это лекарство очень сильное, поэтому надо строго соблюдать дозировку. Вымойте 200 г молодых веток лиственницы или пихты и 100 г корней малины, высушите, разложив на чистой ткани. Затем пропустите через мясорубку или мелко порубите и уложите в керамическую посуду слоями: слой лиственницы, слой меда, слой корней малины. Потом налейте туда 50 мл кипятка, закройте крышкой и оставьте на двое суток. После этого слейте образовавшийся сок, а сырье отожмите через марлю. Смесь принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день в течение 10 дней.

И. Н. Горяинова, Нижний Новгород

От псориаза — прополисная мазь и настой репешка

Поместите в эмалированную посуду 500 г сливочного масла и на водяной бане нагревайте до кипения. Снимите с огня, добавьте 50 г измельченного на мелкой терке прополиса и хорошо перемешайте. Мазь наносите на марлевые повязки и накладывайте на бляшки на 2-3 часа. Одновременно с этим лечением принимайте настой травы репешка: 1 ст. ложку сухого сырья залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Процедите, отожмите, кипяченой водой доведите до первоначального объема. Принимайте по 1/4 стакана 3-4 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц.

С. А. Акулова, Самара

Умные мысли

■ УМЕТЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ — ЗНАЧИТ ЖИТЬ ДВАЖДЫ.

Марциал

■ НАДЕЖДА НА СЧАСТЬЕ, ПУСТЬ ДАЖЕ ОБМАНЧИВАЯ, НИКОГДА НЕ ПРИЧИНЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ЗЛА, ПОТОМУ ОНА ОБЛЕГЧАЕТ ЖИЗНЬ.

Лопе де Вега

Хи-хи-с

■ В КИТАЕ ТОЖЕ ДВЕ БЕДЫ — КОЛИЧЕСТВО И КАЧЕСТВО.

■ ВАЛЕРЬЯНКА БЫВАЕТ РАЗНАЯ: НА ВОДЕ УСПОКАИВАЕТ, НА СПИРТУ УТЕШАЕТ.

■ ЖЕНЩИНА ГОВОРИТ, ЧТО ОНА НЕ «ТАКАЯ»? ЗНАЧИТ, ОНА «ТАКАЯ», НО ЧУТОЧКУ ПОЗЖЕ.

■ ПОЛИТИКИ — КАК СПЕРМАТОЗОИДЫ: ИЗ МИЛЛИОНА ТОЛЬКО ОДИН ОКАЗЫВАЕТСЯ ЧЕЛОВЕКОМ.

Барвинок — полезная травка

Барвинок малый используется и в народной, и в официальной медицине. Другие три вида медиков не интересуют.

Растение содержит очень много алкалоидов, и многие из них ядовиты. На их основе выпускаются известные лекарства: «Кавинтон», «Винкапан», «Винкадрекс», «Винкатон», «Девинкан» и др. Препаратами, в состав которых входит барвинок, лечат многие заболевания.

* Если заболел зуб, воспалилась слизистая и неприятно пахнет изо рта, используют отвар барвинка: 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залейте стаканом воды, кипятите минуту, настаивайте 30 минут, процедите и полощите рот.

* При гнойных ранах, экземе, кожной сыпи и зуде 1 ст. ложку измельченной травы барвинка залейте стаканом воды, кипятите минуту, настаивайте до остывания и процедите, используйте для промывания ран и примочек.

* При дерматите 1 ст. ложку травы залейте крутым кипятком в термосе, настаивайте несколько минут, как чай, охладите, процедите и используйте для примочек.

* При диатезах аллергического характера детям смазывают проблемные участки кожи на ночь такой мазью: 9 свежих листьев барвинка разотрите и смешайте с 1 ст. ложкой сливочного масла, нагрейте, дайте постоять 20 минут, процедите.

С. Д. Коровин, травник

Как нельзя бросать курить

ПЯТЬ МЕТОДОВ, КОТОРЫМИ ЛУЧШЕ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ.

1. Переход на слабые сигареты приведет лишь к тому, что начнешь выкуривать в 2 раза больше.
2. Гильзы с абсорбентами. Здорово, конечно, что сигаретный дым, проходя через специальный фильтр, освобождается от всякой дряни. При этом поглощаешь меньше смол и никотина. Но большинство курильщиков, подсознательно компенсируя это, затягиваются глубже и выкуривают сигарету практически до фильтра.
3. Проколы сигареты. Считается, если прокалывать иглой отверстия рядом с сигаретным фильтром, это помогает уменьшить дозу никотина. Но специалисты обнаружили, что курильщики рефлекторно зажимают дырочки пальцами, глубже втягиваются и дольше задерживают дым в легких.
4. Хотите попробовать гипноз? Попробуйте — вреда не будет, но вряд ли на это стоит тратить деньги.
5. Иглоукалывание. Очень модный способ. Но пока никому с его помощью не удалось бросить курить.

С. И. Левин, нарколог, врач I категории

ПЕРЕЛОМЫ У КУРИЛЬЩИКОВ СРАСТАЮТСЯ ПЛОХО, ТАК КАК СТВОЛОВЫЕ КЛЕТКИ У НИХ ДЕЛЯТСЯ ОЧЕНЬ МЕДЛЕННО. ЭТО ПРИВОДИТ К ОСЛОЖНЕНИЯМ ПРИ ВОССТАНОВЛЕНИИ КОСТНОЙ ТКАНИ.

Перед применением лекарственных препаратов проконсультируйтесь с врачом, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Давно собираю советы по лечению, многие достались от прабабушки...

Живу в далеком Алтайском крае и при каждом удобном случае покупаю «Айболит». Так как в нашем районе нет своей почты (нас соединили с соседним), то можем только покупать газету, но не подписываться. В ней есть что почитать о лечении взрослых и детей. Мне, как молодой маме, это важно. Давно собираю советы по лечению, многие достались от прабабушки. Вот несколько рецептов, надеюсь, они помогут многим читателям, так как не раз выручали нашу семью.

* От воспаления легких залейте 1 ст. ложку сухих соцветий сирени 1 стаканом кипятка, настаивайте 1-2 часа, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4-5 раз в день.

* При инсульте измельчите 1 чайн. ложку сухих корней пиона уклоняющегося, залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1,5-2 часа в тепле. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 4-6 раз в день.

* Чтобы избавиться от куриной слепоты, смазывайте веки смесью сока фенхеля и меда (1:1), после чего подольше держите глаза закрытыми.

* Для лечения язвенной болезни желудка всыпьте 20 г листьев эвкалипта (продаются в аптеке) в стакан кипятка, настаивайте 1,5-2 часа, процедите. Принимайте по 3-4 ст. ложки 4-5 раз в день.

У. Д. Кривых, Алтайский край

ТОЛЬКО В РОССИИ МУЖИК МОЖЕТ НИГДЕ НЕ РАБОТАТЬ, НО ЕЗДИТЬ ПО ДЕЛАМ.

При сильных головных болях

● Очистите 1 кг картофеля и сварите без соли. Затем воду слейте, а картофель ешьте без соли в течение всего дня, обмакивая в сахар. При появлении жажды пить нельзя, надо потерпеть до утра. Лечение повторите через 1 месяц.

● Измельченные корневища марьина корня залейте водкой в соотношении 1:10, настаивайте 8-10 дней. Процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Одновременно принимайте по 0,5-0,7 чайн. ложки цветочной пыльцы 3 раза в день.

● Залейте 1/2 ст. ложки травы мяты перечной 1 стаканом горячей кипяченой воды, закройте крышкой и нагревайте на водяной бане, помешивая, 15 минут. Охладите, процедите и долейте кипяченой водой до 1 стакана. Принимайте в теплом виде по 1/3-1/2 стакана 1-3 раза в день за 15 минут до еды. Настой храните в прохладном месте не более 2 суток.

Пригодится

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ

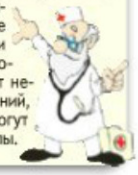
Чтобы на месте ожога не появился волдырь, травмированный участок промойте холодной проточной водой, но не 1-2 минуты — их обычно хватает для того, чтобы боль утихла, а 10-15 минут. За это время тепло выходит на поверхность кожи. После этого можно наносить спрей или мазь от ожогов. Если волдыри все же появились, удалять их самостоятельно нельзя, так как в рану можно занести инфекцию. После ожога нельзя мазать кожу кефиром или куриным белком — они удерживают в тканях тепло и не дают коже дышать.

КАК УСТРАНИТЬ БОЛЬ В СТОПЕ?

С помощью теннисного мячика можно выполнять точечный самомассаж. Встаньте около спинки стула, возьмитесь за нее одной рукой. Приподнимите ногу и поместите мяч под ступню. Начинайте медленно катать его вправо-влево, взад-вперед. Постепенно увеличивайте темп. Выполняйте упражнение около 2 минут, после чего поменяйте ноги. Повторяйте упражнение по 10 раз каждой ногой.

УКАЧИВАЕТ В ТРАНСПОРТЕ? ПОМОГУТ ЦУКАТЫ

Если вы плохо переносите дорогу, приготовьте цукаты от укачивания. Вымойте и очистите имбирь, нарежьте его тонкими ломтиками, положите в кастрюлю с кипящей водой. Добавьте 1/3 стакана сахара и варите полчаса. Достаньте дольки, остудите, положив их в один слой на плоскую тарелку. Обмакните каждый кусочек в сахарную пудру и подсушите в горячей духовке в течение 10-15 минут. Если во время поездки появятся симптомы укачивания, съешьте пару долек имбиря. Эфирные масла, которыми богат этот продукт, избавят от неприятных ощущений, а витамины помогут восстановить силы.



■ МУЖЧИНЫ! ЕСЛИ ЖЕНЩИНА СПРАШИВАЕТ, КАК ОНА ВЫГЛЯДИТ, ЗНАЧИТ, ОНА УВЕРЕНА В СЕБЕ НА 100 ПРОЦЕНТОВ. ОТ ВАС ЕЙ НУЖНО ЕЩЕ 10.

■ ЕСЛИ ЖИЗНЬ ПОДЛОЖИЛА ВАМ СВИНЬЮ, ПОСТАРАЙТЕСЬ РАССМОТРЕТЬ ЭТО КАК ПРИГЛАШЕНИЕ НА ШАШЛЫЧОК.

Прикинь на себя — *На приёме у терапевта*

Не надорви пупок

Форма пупка зависит от того, на каком расстоянии от пупочного кольца была отрезана пуповина и насколько высоко отпала. Чем выше, тем более выпуклым он окажется.

ПУПОК ДОЛЖЕН БЫТЬ НА СВОЕМ МЕСТЕ

Если однажды, взглянув на пупок, вы вдруг не увидели его на месте, точно посреди живота, а обнаружили, что он «отъехал» в сторону, — это повод для беспокойства. Пуп при повышении давления внутри живота выпячивается, будто изнутри его что-то выталкивает. Такое случается при асците, перитоните. Изменив свою окраску с привычной бледно-розовой на желтую, пупок «семафорит» о желчном застое. Синюшный оттенок укажет на болезни печени — гепатиты.

Пупок и сам иногда воспаляется, краснеет, зудит. Это бывает при самых разнообразных кожных заболеваниях: мокнущем пупке, экземе, флегмоне (воспалении клетчатки, которое при диабете вызывают микробы), стрептодермии.

САМОЛЕЧЕНИЯ ПУПОК НЕ ТЕРПИТ

Причин «пупочных страданий» множество. Правильно поставить диагноз и назначить лечение может только дерматолог или хирург. Самолечения пуп не потерпит! Самое же главное условие его здоровья — чистота. Ежедневно принимайте душ, но не стремитесь забраться внутрь пупка. Несколько плавных круговых движений по животу мочалкой — и ваш пупок умыт!

НЕ НАДСАДИТЕ ПУПОК!

Чаще всего пупку досаждает грыжа — поначалу это всего лишь припухлость, которую легко можно вправить рукой. Когда человек ложится и вытягивается, она исчезает, но стоит опустить руку или встать — грыжа тут как тут. Не причиняющая на первых порах беспокойства, она со временем вызывает болезненные ощущения, тошноту, отрыжку, вздутие живота. Грыжа грозит тяжелыми осложнениями, самое опасное из которых — ущемление. Тут без хирургического вмешательства не обойтись.

Выбирайте ношу и работу по силам. Ничего не делайте с натугой — от этого повышается внутрибрюшное давление. И главное — укрепляйте мышцы брюшного пресса и тазового дна: 74% пупочных грыж «скручивает» именно их.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАПОРОВ!

А поможет такая смесь: возьмите по 100 г чернослива, кураги, инжира. Сухофрукты помойте, пропустите через мясорубку, добавьте 100 г меда и 5-7 г измельченного александрийского листа (сенны). Все тщательно перемешайте, сложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Ежедневно перед сном принимайте по 1 ст. ложке смеси, разведенной в стакане воды.

С. Б. Дерябина, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

Примочки и мази от псориаза

1 Чтобы снять воспаление при псориазе, 2 корзинки подсолнечника мелко нарубите и залейте 1/3 стакана белого вина. Дайте настояться 2 дня, затем процедите, отожмите. Хлопчатобумажную салфетку смочите в настое, приложите к болячке и забинтуйте. Повязку держите 2,5 часа. Если псориазом поражено лицо, компресс держите 30 минут, затем умойтесь. Процедуру повторяйте в течение 5-6 недель.

2 При псориазе и сухой экземе делайте примочки с клюквенным соком.

3 Очень сильное антисептическое средство при псориазе — березовый деготь. Смазывайте им больные места каждый день, сверху накройте целлофаном и закрепите эластичным бинтом.

4 Рецепт мази. Смешайте 500 г топленого свиного жира, по 10 флаконов пенициллина и стрептомицина в порошке, 18 порошков стрептоцида, по 2 пузырька йода и камфорного масла, 200 г рыбьего жира, по 20 г серы горючей и канифоли, 1 флакон глицерина. Оставьте на сутки для растворения и смазывайте составом больные места на ночь. Сверху оберните целлофаном, завяжите теплым платком. Утром смойте мазь настоем зверобоя.

5 Трехведерную емкость до половины наполните лопухом с корнями и листьями, добавьте 1-2 куста чистотела и хороший пучок спорыша. До верха емкость залейте водой и поставьте на огонь. После закипания уберите с огня и настаивайте. Горячий отвар вылейте в ванну и парьтесь, накрывшись одеялом (без головы). Температура отвара должна быть терпимой. Париться нужно до тех пор, пока вода не остынет. После процедуры не вытирайтесь. Ванны принимайте ежедневно.

Виноваты лекарства

Ухудшилась память: а вдруг это начало болезни Альцгеймера или опухоль мозга?

Но причина может быть неопасной. Многие лекарства, прописываемые пожилым людям, плохо влияют на память. Это некоторые снотворные, препараты, уменьшающие тревожность, лекарства от депрессии, аллергии и зуда. Так же действуют средства для улучшения сна и снятия беспокойства. Самое известное лекарство этой группы — «Валиум». 90% пожилых людей принимают как минимум одно рецептурное средство, и каждый пятый жалуется на плохую память, рассеянность, тугодумство. Геронтологи советуют сообщать об этом лечащему врачу, а медикам — учитывать жалобы больных при назначении лекарств.

«У тебя остались стельки из бересты?!»

Недавно мне позвонила родственница Клавдия Ивановна и со слезами жаловалась на сильную боль в спине: «Таблетки уже пила — не помогают! Очередь к неврологу большая, попаду к нему по талону не скоро... В восьмом номере «Айболита» за этот год прочитала заметку «Береста мягко согревает мышцы». Прочитай, ты ведь выписываешь «Айболит»? У тебя остались стельки из бересты? Где еще сейчас можно найти бересту?!» После разговора нашла у себя неиспользованные стельки из бересты, которые купила на ярмарке умельцев в честь Дня республики. Сама давно вкладываю их в туфли и комнатные тапочки, чтобы не болели ноги. Подарок отнесла Клаве, и она прикладывала их к пояснице на ночь, закрепляя шарфом. На третий день ей стало лучше! Но лечиться надо 10-12 дней, вернее, ночей.

В. Н. Карпова, Чебоксары, Чувашия

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Кое-что новенькое

Больных раком надо заражать

МОЖНО ЛИ САМОМУ ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ?

ЛИШЬ 1 ИЗ 100 ТЫСЯЧ — СЧАСТЛИВЧИК

История первая. 74-летняя женщина озадачила всех. Ее беспокоила сыпь, которая никак не проходила. Нижняя половина правой ноги покрылась бугорками с восковым налетом и яркой красно-фиолетовой сыпью. Анализы подтвердили худшие подозрения: у женщины диагностировали карциному — одну из форм рака кожи. Прогнозы выглядели неутешительно. Учитывая скорость распространения опухоли, радиотерапия оказалась неэффективной, хирургическим методом удалить очаги воспаления из кожи невозможно. Скорее всего, придется ампутировать ногу, решил лечащий врач. Но как пожилая женщина приспособится к протезу?! После дискуссии с коллегами было решено подождать.

...А затем началось чудо. Хотя пациентку никак не лечили, опухоли уменьшались и съеживались буквально на глазах, и через несколько месяцев новообразования просто исчезли. Сомнений в диагнозе не было, но ни биопсия, ни УЗИ не показали никаких следов карциномы. Каким-то образом больная излечилась от страшной болезни. Онкологи были в восторге, но озадачены. Получается, организм самостоятельно может избавиться от рака? Пациентка уверена, что помогло божественное вмешательство: она поцеловала религиозную святыню.

Опухоль становится мишенью для атаки иммунных клеток. В итоге опухолевые клетки уничтожаются.

История вторая. Женщина много лет страдала от бесплодия. Спустя время врачи нашли у нее опухоль между прямой кишкой и маткой, но когда уже была назначена операция, пациентка забеременела. Родился здоровый ребенок. А рак во время беременности улетучился. Прошло 9 лет — никаких следов.

БОЛЕЗНЬ МОЖЕТ ИСЧЕЗНУТЬ ТАК ЖЕ БЫСТРО, КАК ПОЯВИЛАСЬ

Не менее впечатляют и такие цифры: 46 человек, страдающих острым миелоидным лейкозом, вдруг выздоровели. Если спросить случайно взятого онколога, может ли подобное произойти, 99% ответят, что нет, так не бывает. Удивительно часто выздоравливают дети с нейробластомой — это крайне неприятное заболевание, однако порой оно исчезает так же быстро, как появилось, даже без медицинского вмешательства. Особенно, если возраст пациента меньше года. Поэтому обычно врачи не начинают химиотерапию сразу, надеясь, что опухоль рассосется самостоятельно. К сожалению, случаи неожиданного избавления от других форм рака изучены хуже. Тем не менее уже доказано: неоперабельные опухоли рассасываются, если больной принимает микробные токсины или его намеренно заразили бактериями. Так, 90% пациентов, излечившихся от лейкемии, незадолго до исчезновения рака перенесли другое заболевание, например воспаление легких. Опухоли отступают после того, как пациент заболевает дифтерией, гонореей, гепатитом, гриппом, малярией, корью, оспой и сифилисом. Вот уж воистину — что не убивает вас, делает вас сильнее.

Причиной излечения становятся не сами микробы: считается, что инфекция вызывает иммунный ответ, неблагоприятный для опухоли. Например, высокая температура может сделать опухолевые клетки более уязвимыми и вызвать их «самоубийство». А может, при борьбе организма с бактериями в крови активизируются клетки-макрофаги, и они становятся воинами, уничтожающими и поглощающими микробы, а потенциально — и рак.

ПРИВИВКА БЦЖ НЕ ДАЕТ МЕЛАНОМЕ РАЗВИТЬСЯ

У одного человека выздоровление началось после вакцинации от столбняка и дифтерии — возможно, благодаря тому, что прививки также активизируют иммунную систему. Противотуберкулезная прививка БЦЖ, по всей видимости, снижает вероятность рецидива меланомы после химиотерапии.

Исследователи утверждают, что необходимо намеренно заражать раковых больных тропическим заболеванием, например лихорадкой денге, разносчиком которой обычно являются насекомые. Под наблюдением врачей температура пациента поднимается до 40,5°С. В кровь выбрасывается множество молекул воспаления — в результате иммунная система организма начинает работать в авральном режиме. Разумеется, заражать ослабленных пациентов тропической лихорадкой рискованно. И все же вероятность умереть от лихорадки меньше, чем от обычной простуды, так что это самая безопасная из возможных инфекций. Идея так лечить онкобольных находится на раннем этапе разработки. Исследователи надеются, что первыми на себе методику опробуют больные меланомой в развитой стадии. Это может произойти уже к концу 2015 года.

Стихи наших читателей

СЧАСТЬЕ НЕВОЗВРАТНОЕ МОЁ...

Между мной и детством
уже пропасть,
Столько зим прошедших,
столько лет!
В волосах седин нежданных
пропись,
И в глазах, что слепнут,
блеска нет.
Между мной и детством
сказки лета,
Мальчик-дождь под радугой
поет,
И опять девчушкой бродит
где-то
Счастье невозвратное мое.

О. В. Долгих, Иркутск

ИЩУТ БАБКУ ДО СИХ ПОР...

Подарил старухе дед
Навороченный мопед.
Бабка завела мотор —
Ищут бабку до сих пор.

***

Дед явился к рыбке золотой:
Просит бабка, мол,
конфеты мятные.
«Передай, старик, нахалке
той:
Нынче все услуги платные!»

***

Я сегодня тещей стала —
Замуж дочку отдала.
И любимый свой половник
Ей в приданое дала.

***

Бабку с дедом напугали,
Что все деньги
пропадут.
Все вверх дном в избе
подняли,
Но заначку не найдут.

***

Тетя Маша к нам давно
В дом ходить повадилась.
Видно, что-то у нее
С папою наладилось.

С. В. Незнамова, Таганрог, Ростовская обл.

Для вас, мадам

Прежде чем лечиться, сдай яйцеклетку. Лишь 6% женщин, перенесших в детском возрасте рак, становятся бесплодными из-за химиотерапии и лучевого облучения. Чаще всего это происходит при облучении яичников высокими дозами препаратов, а также от «Прокарбазина» или «Циклофосфамида» у девушек в возрасте 13-20 лет. При высоком риске бесплодия онколог до начала лечения онкозаболевания рекомендует сдать на хранение некоторое количество яйцеклеток или кусочек яичника.

Два золотых рецепта от тяжёлой болезни

Мы с мужем решили предложить читателям два золотых (как мы их называем) рецепта от рака. Эти методы лечения были испытаны на наших знакомых, а сейчас один из сборов муж пьет уже около года. Он поправился на 10 кг и чувствует себя намного лучше. Ему 77 лет.

Рецепт первый. Доведите до кипения 2 л воды и всыпьте по 1/2 стакана крапивы, подорожника, алоэ (можно с широкими листьями), корня лопуха (лучше копать во время цветения), березовых почек, цветков картофеля. Томите (чтобы не кипело) двое суток, то есть 48 часов. Процедите и пейте по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 3 года без перерыва. Мои знакомые пили по 1 году без перерыва, а потом весной и осенью. Через 3 месяца после начала приема лекарства больные раком проверялись у врача, и некоторым говорили, что диагноз поставили по ошибке. На самом деле просто болезнь была заглушена, но лечение нужно было обязательно продолжать.

Рецепт второй. Помогает только от рака печени. Нужны травы — желтый бессмертник, календула (по 1 части), травы по возможности — будра, кукурузные рыльца, спорыш (по 1 части). Смесь залейте 1 л кипятка, напаривайте ночь (чтобы не кипело, можно закутать и держать на горячей батарее ночь). Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения — 1 год. Так лечилась моя знакомая, больная раком печени. Кроме этого состава, она принимала «Эссенциале», «Фестал», мумие, «Аскорутин». Ела много клубники, абрикосов, пила настой ромашки. Когда проверилась у врачей, выяснилось, что опухоль в печени не рассосалась, а оказалась в жесткой оболочке. Это было лет 17-20 назад. Женщина и сейчас жива и здорова.

Л. С. Мичурина, Ростовская обл.

В доме беда — *Авось пригодится*

«Сколько мне осталось?»

КАК СКАЗАТЬ БОЛЬНОМУ ЧЕЛОВЕКУ О ТОМ, ЧТО ОН УМИРАЕТ?

«Сколько мне осталось?» — этого вопроса медики боятся. Ни один врач не называет пациенту конкретных дат его ухода из жизни, предпочитая говорить о нескольких годах, месяцах, неделях... Неблагодарное это дело — говорить правду. На конечной стадии злокачественной опухоли еще можно как-то оценить оставшийся срок жизни, но понять, сколько проживет человек, страдающий старческой слабостью, деменцией или хроническим заболеванием легких, очень трудно. Ждать смерти со дня на день невыносимо. Иногда в таком состоянии человек живет не дни и месяцы, а годы. Тяжело больной человек никогда не забывает беседу с врачом о том, сколько ему осталось жить, часто помнит ее слово в слово. Если пытаться приукрасить действительность и избегать слов «рак», «неизлечимый» и «угроза жизни», можно попасть в ловушку. А такие фразы, как «борьба с болезнью», «продолжайте бороться!», могут приводить онкобольных в уныние или же, напротив, усугубляют тревогу.

Человек имеет право знать, что его ждет, но также имеет право не знать этого. Многие больные, страдающие такими заболеваниями, как сердечная недостаточность, деменция и хроническая обструктивная болезнь легких, не хотят откровенных бесед. Однако замечено, что пациенты с неизлечимой злокачественной опухолью, если с ними проводились такие беседы за 30 дней до предполагаемой даты смерти, в последние дни жизни реже нуждались в химиотерапии и неотложной помощи в больнице и реанимации в течение последнего месяца.

Конец жизни важнее, чем ее начало. Правильно сообщив больному о состоянии его здоровья, можно даже укрепить надежду.

С. Н. Аксенов, психолог

Цифры и факты

■ ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ — ОДНА ИЗ ТРЕХ ГЛАВНЫХ ПРИЧИН СМЕРТНОСТИ В РОССИИ.

■ НА УЧЕТЕ ПО ОНКОЗАБОЛЕВАНИЯМ СТОИТ 2,5 МЛН ЧЕЛОВЕК.

■ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ ОБРАЗОВАНИЯ: РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, РАК ЛЕГКОГО, ОПУХОЛИ ЛИМФАТИЧЕСКОЙ СИСТЕМЫ, ПРЯМОЙ КИШКИ.

Боль была такая, что ни ходить, ни спать не могла...

Как-то у меня стал нарывать большой палец на левой ноге вокруг ногтя. Боль была такая, что ни ходить, ни спать не могла. Через пару дней и на правой ноге заболел большой палец. Соседка посоветовала полечиться чистотелом. Я вскипятила стакан воды и насыпала туда 1 ст. ложку сухого чистотела. Прокипятив на маленьком огне 10 минут, оставила и, укутав, настаивала 2 часа. Затем еще в теплом отваре смочила ватку и приложила ее к больным пальцам. Сверху обернула пленкой, утеплила и легла спать. Ночью почувствовала облегчение. Так лечилась неделю. Каждое утро и вечер меняла повязку, смазывала пальцы питательным кремом с ромашкой. Вскоре нарывы зажили, краснота сошла.

И. Н. Елизарова, Астраханская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Жую забрус три раза в день

Недавно открыл для себя забрус, когда прочитал в журнале о его ценнейших свойствах. Если его употреблять каждый день в течение двух недель, то потом не будешь болеть вирусными заболеваниями или гриппом. Регулярное применение забруса, как выяснили ученые, у взрослых и детей повышает иммунитет и делает организм невосприимчивым к любым инфекциям. Убедился в этом на собственном опыте: уже два года все сезонные болезни и простуды обходят меня стороной.

Помогает забрус и при других болезнях, например, когда у меня начался стоматит, я 3 раза в день жевал его по 2-3 минуты. Разовая доза забруса — 1 чайн. ложка, которую после жевания выплевывают и повторно, конечно, уже не употребляют. При гингивите, пародонтозе, болях в горле желательно жевать забрус 5 раз в день в течение двух первых дней, а затем 3 раза в день до полного излечения.

Забрус особенно хорош тем, что противопоказаний для лечения им нет и аллергии на него практически ни у кого не бывает.

Н. И. Черниченко, Калининградская обл.

Перга защищает от инфаркта

У меня сердечно-сосудистая недостаточность, гипертония и есть риск развития инфаркта. По совету кардиолога стала принимать пергу, которая снабжает сердечную мышцу калием, повышает эластичность сосудов и сердечной мышцы, нормализует сердцебиение и работу сердечных клапанов. Принимала в течение 2 месяцев 1 раз в день. Брала по 1/4 чайн. ложки и высыпала под язык, ничем не запивая, держала до полного растворения. Вскоре исчезли одышка и боли в груди, стала лучше себя чувствовать. Через полгода повторю курс лечения пергой, чтобы закрепить результат.

Р. К. Глотова, Новосибирская обл.

Снижаем давление

Сам себе доктор

1 **Солевая повязка.** Если давление поднялось после стресса, достаточно 3-4 раза на поясницу положить полотенце, смоченное в теплом 9%-ном солевом растворе и отжатое. Если у вас болят почки, то давление тоже может подниматься. Разумеется, надо лечить почки. А в качестве срочной помощи накладывайте на ночь на поясницу солевые повязки в течение 10-15 дней. Если от высокого давления болит голова, особенно в затылочной области, шумит в ушах, одновременно с повязками на поясницу делайте вокруг головы и обязательно на затылок (3-4 процедуры).

2 **Настой свеклы.** Очистите сырую свеклу, нарежьте кусками, положите в 3-литровую банку, залейте холодной кипяченой водой. Прикройте банку марлей и оставьте при комнатной температуре на 7-8 дней, затем слейте настой и храните его в холодильнике. Пейте по 1/2 стакана до еды 1-3 раза в день. Пока пьете эту порцию настоя, у вас должна настаиваться следующая банка. Если болезнь не запущена, через 3 месяца избавитесь от высокого давления на 2-3 года.

3 **Примочки с уксусом на пятки.** Если давление сильно повысилось, надо к пяткам приложить салфетку, смоченную в 6-9%-ном столовом уксусе, и давление сразу упадет. Как только оно снизится, компресс снимите.

УХУДШЕНИЕ ПАМЯТИ УКАЗЫВАЕТ НА ТО, ЧТО НАРУШЕНО КРОВООБРАЩЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА, И ЧЕЛОВЕКУ ГРОЗИТ ИНСУЛЬТ. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ, НАДО БЕЗ ПРОМЕДЛЕНИЯ ОБРАТИТЬСЯ К СОСУДИСТОМУ СПЕЦИАЛИСТУ.

На приёме у кардиолога — *Авторитеты дают советы*

Сердцу хочется покоя

НОВЫХ БЛЯШЕК НЕ БУДЕТ

Как определить, что лекарство, которое я принимаю для снижения уровня холестерина, действительно предотвращает образование новых бляшек в сосудах?

С. М. Каверзин, Московская обл.

Контролируя уровень плохого холестерина, можно остановить прогрессирование атеросклероза. У людей с ишемией сердца целевым уровнем считается показатель холестерина липопротеидов низкой плотности ниже 2,6 ммоль/л. Для тех, кто не бросил курить, перенес инфаркт миокарда, у кого есть сопутствующий сахарный диабет, эта цифра еще ниже — 1,8 ммоль/л.

От шума в ушах измельчите корень хрена и посыпьте его солью. Когда появится сок, процедите через 3 слоя марли. Закапывайте по 3 капли в оба уха 1 раз в день.

3 МЕСЯЦА НАЗАД ПОСТАВИЛИ СТЕНТ

Что делать, если сейчас нужно удалить зуб, и стоматолог настаивает, чтобы я перестал принимать «Плавикс» и аспирин во избежание кровотечения после удаления?

И. Г. Травкин, Самара

Это делать опасно: существует риск тромбоза стента. Как правило, прием аспирина и «Плавикса» не делает кровотечение после удаления зуба более длительным и обильным. Это же относится и к кровоточивости десен, слизистой носа, мелким порезам. Вывод: не надо прекращать прием этих препаратов. Отменять «Плавикс» и аспирин может только тот специалист, который ставил вам стент. Это делается только в исключительных случаях и только с его разрешения.

НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ЦИТРУСОВЫЕ

Врач сказал, что при приеме кардиопрепаратов нельзя есть цитрусовые. Почему?

О. Скоблина, Ижевск

В состав кардиопрепаратов входит ацетилсалициловая кислота, которая раздражает слизистую оболочку желудка. При длительном приеме возможны образование эрозий, язв в области желудка и желудочные кровотечения. Таким же раздражающим действием обладают и цитрусовые, содержащие аскорбиновую кислоту. Поэтому употреблять их одновременно нежелательно.

АЛЛЕРГИЯ И СЕРДЦЕ

Влияет ли аллергия на сердечную деятельность?

А. В. Архипова, Самара

Да, аллергия может проявляться симптомами со стороны сердечно-сосудистой системы, в частности, анафилактическим шоком — резким падением давления из-за утраты сосудистого тонуса. Реже встречается аллергическое поражение мышцы сердца — аллергический миокардит. Кроме того, на сердечно-сосудистую систему могут влиять некоторые препараты, применяемые при аллергии. При нарушении правил их приема возможны тяжелые нарушения сердечного ритма. Также надо быть осторожными в период приема короткодействующих бронхолитиков в дозированных аэрозолях и сосудосуживающих капель.

ОТ ТАБЛЕТОК НЕ ПОТЕРЯЮ ПАМЯТЬ?

Мне 61 год. Давление утром обычно 100/60 мм рт. ст., днем — 120/70, а вечером, ближе к ночи, 160/80. Какие лекарства кроме «Адельфана» и «Клофелина» нужно принимать, чтобы не было криза? Я слышала, что от «Адельфана» теряют память...

Р. А. Александрова, Удмуртия

Некоторые лекарства фирмы-производители заявляют как действующие сутки. На самом деле они сдерживают давление в лучшем случае 14-18 часов. Скорее всего, вам просто не хватает лекарства, поэтому к ночи давление поднимается. Нужно или переходить на двухразовый прием, или принимать лекарство, действующее полные сутки (например, «Квадроприл»). Часто вместе с такими препаратами (их называют ингибиторами АПФ) принимают дополнительные лекарства, например, «Арифон ретард». «Адельфан» не вызывает потерю памяти, но он не используется для постоянного приема. От «Клофелина» лучше отказаться: он снижает давление ненадолго и обладает побочными эффектами.

Ю. Д. Самсонов, кардиолог, врач высшей категории

Очиток: не трава, а песня

*** Замучил запор?** Залейте 2 ст. ложки измельченных листьев 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Выпивайте натощак перед едой 1 стакан настоя.

*** От туберкулеза легких** залейте 3 ст. ложки измельченной травы очитка 2 стаканами кипятка, настаивайте 2 часа и процедите. Принимайте по 0,5 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 2-3 недели.

*** При эпилепсии** залейте 10 г измельченных сухих корней 200 мл кипятка, настаивайте 3 часа и процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Курс лечения — 45 дней.

*** Для общего укрепления:** высушенное растение тщательно разотрите и храните в стеклянной таре. Принимайте порошок по 1 чайн. ложке 3 раза в день до улучшения самочувствия.

*** Как мочегонное средство:** 1 чайн. ложку травы очитка залейте стаканом кипятка, настаивайте в закрытой посуде 3-4 часа, процедите. Принимайте 3 раза в день после еды по 0,5 стакана. Курс — 5-7 дней.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость, гипертония. Передозировка может вызвать головную боль, головокружение и перевозбуждение.

А. В. Копылова, травница

Пригодится

ОТ БОЛЕЙ В СЕРДЦЕ И ПОСЛЕ СТРЕССОВ СХОДИТЕ В ЛЕС, НАРВИТЕ ТРАВЫ БАШМАЧОК. НАРЕЖЬТЕ, НАБЕЙТЕ СТЕКЛЯННУЮ БУТЫЛКУ, ЗАЛЕЙТЕ ВОДКОЙ И НАСТАИВАЙТЕ 10 ДНЕЙ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ. КУРС — 1 МЕСЯЦ. ВЫЛЕЧИТЕ НЕРВЫ — НАЛАДИТСЯ СОН И ИСЧЕЗНУТ БОЛИ В СЕРДЦЕ.

Снимет отёки «шампанское» из свёклы

Меня мучило давление, даже ноги стали отекать. Никакие лекарства не помогали. К счастью, у меня есть замечательная соседка, которая собирает подшивки «Айболита». Она подсказала, что свекла понижает давление и снимает отеки, и угостила домашним «шампанским» из свеклы. Как только я начала принимать его, прошли отеки на ногах, нормализовалось давление, перестала болеть голова. Теперь я сама готовлю такое «шампанское» и с радостью делюсь рецептом. Натираю на терке свеклу, отжимаю 300 мл сока, добавляю 1,5 л воды с растворенным сахаром и выжимаю сок одного лимона. Все выливаю в 5-литровый баллон с пробкой, но завинчиваю неплотно. Через 2 дня начинается брожение, после чего можно еще добавить сахарный сироп по вкусу. Храню «шампанское» на подоконнике на кухне и принимаю по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

Г. Козлова, Курская обл.

Рецепты народной медицины

НИЗКИЙ ГЕМОГЛОБИН?

В пол-литровую стеклянную банку уложите 2 порезанных лимона и 3 измельченных крупных листа алоэ, залейте доверху медом. Закройте банку марлей и поставьте на сутки в теплое место. В течение трех дней настаивания вычерпывайте появившийся сок и принимайте весь день в несколько приемов. После того, как сок закончится, содержимое банки можно съесть. Буквально за 3 дня после начала приема этого лекарства уровень гемоглобина заметно повысится.

ПОРАДУЙТЕ СЕРДЦЕ ВИНОМ С РОЗМАРИНОМ

Это средство помогает при сердечной недостаточности, болях и отеках сердечного происхождения. В 1 л белого сухого вина (желательно сорта алиготе) всыпьте 1 ст. ложку травы розмарина, 3 измельченные зеленые веточки петрушки, по 3 ст. ложки меда и яблочного уксуса. Проварите 10 минут, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ АРТРИТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПЕЙТЕ МОРКОВНЫЙ СОК. МОЖНО РАЗБАВИТЬ СОКОМ ТЫКВЫ (1:1) — ТАК ВЫ ЗАПАСЕТЕСЬ ВИТАМИНОМ А, КОТОРЫЙ УМЕНЬШАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Из почты «Айболита»

Алоэ стало главным цветком в нашем доме

ЗА 83 ГОДА ЖИЗНИ НАКОПИЛОСЬ МНОГО ИСТОРИЙ ЛЕЧЕНИЯ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ. ХОЧУ ПОДЕЛИТЬСЯ НЕКОТОРЫМИ ИЗ НИХ С ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА».

Легкие лечила алоэ

В 1953 году, когда еще училась, заболела воспалением легких. Когда обратилась к врачам, лечить меня было некому — терапевт была в отпуске, и я занялась самолечением. Срезала листик алоэ длиной 3 см и ела (горький был!), запивая горячим молоком с медом и свиным жиром. Когда пришла на повторный прием к врачу, рентген затемнений не показал.

В 1954 году работала в селе гидромелиоратором. В феврале 1955 года родила сына, а в ноябре заболела. Поднялась температура, при кашле появилась кровь. Врач сказала: «Не выдумывайте, ничего серьезного у вас нет!» Но когда обратилась к ростовским врачам, они направили меня в тубдиспансер. После возвращения домой опять начала лечиться сама. Всю зиму ела алоэ с горячим молоком и медом, только свиной жир заменила сливочным маслом. Позже в Ростове врач тубдиспансера меня обрадовала: каверны были уплотнены, угроза миновала.

От сучьего вымени (гнойник в подмышечной впадине) к воспаленным шишкам прикладывайте компресс с теплым камфорным маслом — оно хорошо рассасывает.

Муж стал подозрительно часто кашлять...

Обратились в больницу, откуда его направили в Ростов, в тубдиспансер. Там между 5-м и 6-м ребрами обнаружили инородное тело. Сразу положили в больницу. Опять пришлось обратиться за помощью к алоэ: пропустила его через мясорубку, смешала с медом (1:1). Муж пил по 1 ст. ложке по утрам, а молоко и масло в больнице и так давали. Сказала ему, чтоб таблетки не принимал (их накопился целый карман). При повторном обследовании диагноз не подтвердился. С тех пор алоэ — главный цветок в нашем доме.

Сильно заболели суставы, помогла растирка

Особенно болели фаланги пальцев и колени. Один дедушка подсказал хороший рецепт растирки, которая мне всегда помогает. Для ее приготовления выкопала после цветения (в сентябре) корень ириса (в народе его называют петушок), оборвала боковые корешки, вымыла и натерла на крупной терке. Залила тройным одеколоном так, чтобы он был на 2 см выше натертого корня, и на 10 дней поставила в темное место (в шкаф). Затем процедила и растирала больные места, после чего на руки надевала перчатки или укутывала больные места. Спирт для приготовления растирки не использую.

Инсулин не стала колоть

В 2000 году у меня обнаружили сахар... Но инсулин не стала колоть (племянник у меня врач и не советовал, чтобы поджелудочная хоть немного работала). До 2008 года спасалась приседаниями (до 300 раз в день) — помогало. Потом умер брат, муж... Не до этого было. А когда переехала в Красный Сулин, там мне один добрый человек подсказал рецепт, который хорошо снижает сахар. Надо на ночь выпить стакан горячего молока с 10 каплями настойки прополиса (продается в аптеке). Пить надо не каждый день, а только когда надо снизить сахар, поэтому важно регулярно следить за его показателями при помощи глюкометра. Однажды выпила большую дозу, и сахар у меня упал до 3,5 единицы.

Сейчас у меня диабетическая стопа, т. е. отмирают нервные клетки и мелкие кровеносные сосуды, поэтому без лекарств не обойтись.

Надеюсь, что мои рецепты помогут кому-нибудь. Буду этому рада, ведь моя жизнь неумолимо затухает. Пишу письмо, а рука не слушается... Только не думайте, что я жалуюсь. Нет, я прожила долгую и счастливую жизнь!

Н. А. Бандурина, Красный Сулин, Ростовская обл.

Жгучие боли при невралгии снимаю так...

Вату смачиваю в эмульсии новокаина с куриным белком и кладу в рот с левой стороны. Помогает также обкладывание головы на ночь свежим куриным жиром в виде компресса. Смываю жир с головы горячей водой, и невралгические боли утихают.

Наталья К., Тульская обл.

Настойка из лофанта при атеросклерозе

Для ее приготовления 50 г сухих соцветий заливаю 500 мл водки, настаиваю в теплом месте 20-30 дней, ежедневно встряхивая. Принимаю по 25-30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой с медом. Свежую зелень этого растения добавляю как приправу к блюдам, а из сухой завариваю чай с добавлением лепестков розы и ромашки аптечной.

Н. Г. Коноваленко, Ульяновск

Опухшие ноги спасают берёзовые листья

Летом у меня часто опухают ноги. Спасают от этой проблемы березовые листья. Беру стакан свежих березовых листьев, мелко нарезаю, заливаю стаканом кипятка, добавляю 1 ст. ложку соли, настаиваю 30 минут. Затем смачиваю в настое салфетки, накладываю их на больные ноги, сверху утепляю и сижу так, пока салфетка не начнет остывать. В день делаю по 5-6 компрессов. Через 2-3 дня наступает облегчение, отек спадает.

Г. И. Сорокина, с. Сетовка, Алтайский край

На каждый день

● **При хронических желудочных заболеваниях** — гастритах и язвах — и воспалении толстой кишки каждый день в течение месяца надо долго жевать по 8 г прополиса. Лучше всего это делать на голодный желудок.

● **От язвы желудка** хорошо смешайте 0,5 л цветочного меда и 3 л простокваши. Принимайте по 1 стакану утром, натощак, и вечером, перед сном. Храните целебную смесь в холодильнике. Перед употреблением немного подогрейте.

● **Яичный белок от язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.** Белок свежего яйца взбейте до кремообразного состояния с 1 ст. ложкой сахарной пудры и 1 ст. ложкой оливкового масла. Принимайте смесь натощак по 1 ст. ложке в течение 10 дней.

На все случаи жизни

■ ПРИ БРОНХИТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ КОРНЕЙ МАЛИНЫ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТАКАНАМИ КИПЯТКА, КИПЯТИТЕ НА СЛАБОМ ОГНЕ 10 МИНУТ, НАСТАИВАЙТЕ 1 ЧАС. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ МЯКОТЬ ДЫНИ — ОТЛИЧНЫЙ ИСТОЧНИК СОЛЕЙ ЖЕЛЕЗА. ПОЭТОМУ ПРИ МАЛОКРОВИИ ЕЖЕДНЕВНО ВКЛЮЧАЙТЕ В СВОЙ РАЦИОН 3-4 ДОЛЬКИ ДЫНИ.

■ ДЫНЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЧИСТОЙ, БЕЗ ЧЕРНЫХ ПЯТЕН И ТРЕЩИН. ИНАЧЕ РИСКУЕТЕ ПОДХВАТИТЬ САЛЬМОНЕЛЛЕЗ ИЛИ БОТУЛИЗМ.

Эвалар

Подводит память?

Лекарство Гинкоум - это хорошая память и ясный ум!

- В его составе — экстракт листьев легендарного дерева гинкго билоба.
- Гинкоум улучшает память, повышает внимание и умственную работоспособность, за счет улучшения мозгового кровообращения.
- Устраняет головную боль, головокружения и шум в ушах, в том числе при метеозависимости.
- Защищает от инсультов, снижая вязкость крови и препятствуя тромбообразованию.

Гинкоум — самое популярное лекарство[1] для улучшения мозгового кровообращения по самой выгодной цене среди аналогов.[2]

Гинкоум — фитотерапия от Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 187 руб.[2] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

[1]Среди препаратов гинкго билоба по данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам 2014 года. [2]По данным базы Альбус, на 24.06.15. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

От пяточной шпоры

Лекарства от природы

1 Очистите среднюю луковицу, разрежьте пополам, положите в стакан и залейте обычным столовым уксусом. Поставьте в теплое место на сутки, затем вытащите лук и прикладывайте по листочку 2 раза в день, утром и вечером. Приложив, обвяжите бинтом и держите компресс 1-2 часа. Курс лечения не менее 2 недель.

2 Срежьте и измельчите зеленую часть сырого клубня картофеля и сделайте компресс на ночь на хорошо распаренную пятку. Сверху обмотайте целлофаном и наденьте носок. Курс лечения — 10-15 компрессов.

3 В 1 л теплой воды (примерно 40°С) растворите 5 чайн. ложек морской соли и 5-7 капель хвойного экстракта (продается в аптеке). Делайте ванночки для ног в течение 15 минут перед сном, постукивая пятками по дну емкости до появления легкой боли. Курс лечения — не меньше 20 дней.

4 Залейте 1 часть сухих цветков сирени 10 частями спирта, настаивайте в закрытой посуде 10 дней. Пейте по 30 капель, растворив в 1/3 стакана воды, 2-3 раза в день. Этот же раствор втирайте на ночь в больное место.

С. П. Дубинин, травник

Жизнь с диабетом

Уровень сахара в крови держу в узде

У меня диабет II типа, показатель сахара в крови был 9,2. А в течение последнего года выше 5 не поднимается, несмотря на погрешности в питании. Помогает мне держать уровень сахара в крови в узде такое средство. Отжимаю сок одного лимона и отставляю его в сторону, а выжимки заливаю 1 л воды и кипячу 15 минут. Затем очищаю крупную головку чеснока, пропускаю через чесночницу (можно натереть на мелкой терке) и кладу в горячий отвар. Настаиваю до остывания, процеживаю и добавляю сок лимона. Пью по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды в течение двух недель. Потом делаю перерыв. Лечение повторяю, когда чувствую, что сахар снова поднимается.

О. В. Добрынина, Алтайский край

Целебная сила вероники — в её верхушках

Тем, у кого диабет II типа, советую лечиться вероникой лекарственной. Вся целебная сила растения заключена в облиственных верхушках — именно в них сконцентрированы полезные вещества, которые влияют на работу поджелудочной железы и снижают уровень сахара в крови. Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку сухой травы, настаивайте 15 минут и принимайте по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.

О. Липатова, Архангельская обл.

А в Вас достаточно воды?

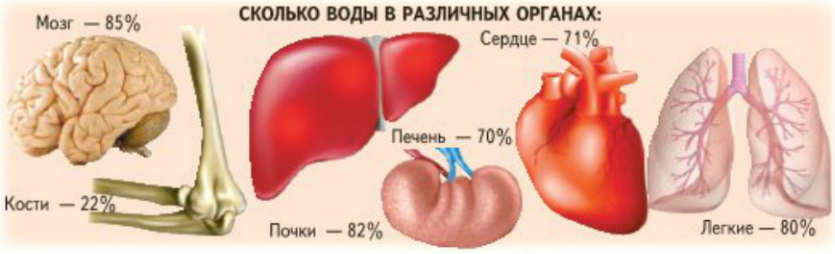
КАКУЮ РОЛЬ ВОДА ИГРАЕТ В ОРГАНИЗМЕ.

1. Усталость. Обезвоживание замедляет выработку пищеварительных ферментов, пища усваивается не полностью, а это одна из причин быстрой утомляемости.
2. Астма и аллергия. При обезвоживании риск воспаления в дыхательных путях и бронхоспазма увеличивается.
3. Расстройства системы пищеварения. Нехватка воды и таких минералов, как кальций и магний, может привести к нарушениям пищеварения, язве, гастриту и изжоге.
4. Увеличение веса. Когда тело обезвожено, оно страдает от недостатка энергии, ведь все обменные процессы протекают в водной среде. Люди налегают на еду, в то время как организму просто нужна вода.
5. Запоры. Без достаточного количества воды шлаки перемещаются по толстой кишке медленнее. Это нередко приводит к запорам.
6. Высокое кровяное давление. Кровь в норме содержит около 92% воды. При недостатке влаги кровь становится гуще, в результате затрудняется кровоток, а это приводит к повышению артериального давления.
7. Высокий уровень холестерина. Когда организм обезвожен, он производит больше холестерина для предотвращения потери воды клетками.
8. Проблемы с мочевым пузырем или почками. При обезвоживании в организме накапливаются токсины и продукты обмена веществ, создается среда, в которой процветают бактерии. В результате мочевой пузырь и почки более подвержены инфекциям.
9. Боль или скованность суставов. В хрящевой ткани суставов много воды. Когда влаги не хватает, хрящ ослабевает и подвижность сустава снижается, что приводит к боли и дискомфорту.
10. Преждевременное старение. Хроническое обезвоживание — причина преждевременного увядания всех органов тела, в том числе кожи.

Совет: каждое утро выпивайте стакан воды, как только проснетесь!

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

* Когда вы чувствуете жажду, вы уже обезвожены.
* 2 стакана воды перед завтраком, обедом и ужином плюс небольшое сокращение порций рекомендуется для быстрого похудения и поддержания стройности.
* Холодная вода ускоряет сжигание калорий. Начинается процесс через 10 минут после употребления воды и достигает своего пика через полчаса.
* Утоляйте жажду просто водой. Сладкие газировки и фруктовые соки — источник калорий.
* Стакан воды — это 0 грамм сахара и 0 калорий!



На каждый день

● Чтобы избавиться от тяжести в ногах и чтобы не беспокоили вены, нарежьте верхушки ежевики по 10 см (можно вместе с ягодами, это даже лучше), высушите в тени. В кастрюлю положите 4 веточки, добавьте мелиссу или мяту, налейте воды. Как закипит, отключите, настаивайте и пейте без сахара как чай.

● При головной боли 1 чайн. ложку молотой корицы замочите в 1 ст. ложке воды и разотрите в кашицу. Разбавьте массу 1 стаканом теплой воды, добавьте по вкусу мед и настаивайте 30 минут. Пейте по 2-3 глотка каждый час. Кстати, такой настой хорошо понижает уровень сахара в крови при диабете.

● При радикулитных болях помогает корень имбиря. Кусочек корня положите под язык и держите 2 часа. Боль проходит. Правда, у такого лечения есть побочное действие: имбирный корень закрепляет кишечник. Так что придется принять легкое слабительное или съесть свежий огурец.

Авторитеты дают советы — **Прикинь на себя**

Депрессия — не просто скука

СТРЕССЫ ПОДСТЕРЕГАЮТ НАС ПОВСЮДУ, НО ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО РАДИ ДУШЕВНОГО СПОКОЙСТВИЯ НУЖНО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ВСЕГО, ЧТО МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К НИМ.

Давайте разберемся

Часто женщины, едва приоткрыв дверь в кабинет врача, сообщают: «У меня депрессия!» Мол, помогите! Но, слушая их, понимаешь: это слово они употребляют к месту и не к месту. От кого-то ушел муж — «Я в депрессии!» Неприятности на работе — депрессия. Давайте разберемся: что же это за недуг и как с ним бороться?

Ищите симптомы недуга

У депрессии имеются вполне определенные симптомы: сниженный физический тонус, подавленное настроение, замедленное мышление, неразборчивая тихая речь, общая заторможенность. Если весь этот комплекс симптомов наблюдается у вас две недели, пора идти к специалисту. Это она, депрессия. Человеку, на которого эта беда навалилась, все кажется мрачным, свои беды — бесконечными, окружающий мир — чуждым и враждебным... К психологическим проблемам постепенно добавляются бессонница, скачки давления, боли в сердце, мигрень...

Люди часто сравнивают депрессию с глубокой тьмой, погребением заживо, ужасом забытой Богом души.

Скука и депрессия — не одно и то же

Но чаще всего депрессией мы называем свое плохое настроение, приступ скуки, раздражение от ненавистной работы. К серьезному заболеванию эти чувства не имеют никакого отношения. Даже если вы поссорились с близким человеком или потеряли кошелек — это еще не повод для депрессии. Возможно, вы получили небольшой стресс. Но от него помогут самые простенькие средства: кому-то — пылкие объятия супруга, некоторым — рюмка коньяка, а иногда бывает достаточно телефонной беседы с подружкой. И не стоит затягивать свои страдания! Не накручивайте сами себя мыслями вроде: «У меня всегда все плохо!» Вы всего лишь плохо управляете эмоциями и все свои ошибки и просчеты переживаете слишком бурно. Это вредно для нервов, но еще не повод считать себя пациентом психолога или психиатра. Хотя... Если будете продолжать нагнетать свою тревожность, у вас появится шанс попасть к докторам.

Все валится из рук

Стрессы подстерегают нас повсюду, но это не значит, что ради душевного спокойствия нужно отказываться от всего, что может привести к ним. Все рискованное, неожиданное, интересное придает жизни вкус, градус. Да, это грозит стрессом. Тут важно, чтобы переживания были не слишком бурные, иначе можно и правда заболеть. Крупный выигрыш в лотерее или встреча с любимым, который оставил вас год назад — тоже повод для стресса. Положительные или отрицательные эмоции выбивают из колеи, но это еще не повод впадать в транс. С каждым бывает: все из рук валится, ничего не получается, со всеми разругаешься, в себя не веришь... А потом одни, стиснув зубы, начинают налаживать дела и отношения, а другие плюхаются на диван и принимаются страдать, пытаясь разжалобить окружающих: мол, пожалейте меня, люди добрые! И если с этими хитрецами начать сюсюкать, вытирать им слезы, то из мрачного расположения духа они могут выйти не скоро. Лучше встряхните их и напомните, что мир таков, каким мы его себе представляем!

Ю. А. Королев, психолог, врач I категории

Тест-диагностика

Часто хочется плакать

Вам пора обратиться за помощью к психологу, если вы ответили утвердительно на 10 или больше пунктов.

1. Хочется плакать чаще, чем год назад.
2. Часто бывает грустно.
3. Постоянно чувствуете беспомощность и тревогу.
4. Ничего не хочется делать.
5. Не ощущаете интереса к тому, что недавно нравилось.
6. Все чаще думаете о том, что жизнь скучна и однообразна.
7. Постоянно хочется спать, а ночью мучает бессонница.
8. Едите без аппетита.
9. Утро для вас — худшее время дня.
10. Не интересуетесь окружающими людьми и событиями.
11. Ваше отражение в зеркале всегда унылое.
12. У вас низкая самооценка.
13. Много думаете о прошлом.
14. Кажется, будто люди сторонятся вас.

■ ПОЧУВСТВОВАЛИ ГОЛОД? ВЫПЕЙТЕ СТАКАН ВОДЫ. И КУШАТЬ УЖЕ НЕ ЗАХОЧЕТСЯ. ПОДРУЖИВШИСЬ С ВОДОЙ, ВЫ БУДЕТЕ СЪЕДАТЬ НА 30% МЕНЬШЕ, ЧЕМ РАНЬШЕ.

■ ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ЯГОД! МАЛИНА ХОРОШО РАСЩЕПЛЯЕТ ЖИРЫ, КЛУБНИКА ВЫВОДИТ ЛИШНЮЮ ЖИДКОСТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА, А ВИШНЯ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ ИЗБЫТКА ХОЛЕСТЕРИНА.

Осадок настойки спасёт больные ногти

Натрите на мелкой терке 50 г прополиса, поместите в емкость из темного стекла и залейте 100 мл 96%-ного спирта. Настаивайте 12 дней. Прозрачную жидкость темно-коричневого цвета слейте в одну посуду, рыхлый осадок — в другую и разотрите его до сметанообразного состояния. От хозяйственных резиновых перчаток отрежьте пальцы, положите в один 1 чайн. ложку прополисного осадка и наденьте на больной палец (если поражены несколько пальцев, то на каждый), а сверху — носок. Через сутки проверьте: если прополисная мазь подсохла, добавьте свежую. Так делайте каждый вечер в течение 4 суток. После этого снимите напальчник, распарьте ногу в горячей воде, при помощи маникюрных ножниц очистите пальцы от пораженных ногтей. После лечения они легко отслаиваются.

Ф. И. Миронов, Владимирская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

ЕФРЕМ ОСИПОВИЧ МУХИН, русский хирург

Ещё в XIX веке провёл уникальную операцию на головном мозге

Ефрем Осипович Мухин (28.01.1766 — 31.01.1850)

Основоположником российской хирургии считается Ефрем Мухин, кумир Николая Пирогова. Он создал первый в России пункт скорой помощи.

БРАЛСЯ ЗА ВСЕ

Какими только видами оперативной помощи не приходилось ему заниматься! Удалением зоба, ампутацией рук, пораженных гангреной, изгнанием гигантских глистов, избавлением от бельма на глазу, разными видами гинекологической помощи.

КИРПИЧ НА ГОЛОВУ УПАЛ

Вершиной деятельности Мухина можно считать удивительную операцию на головном мозге. Как бы мы сейчас сказали — сложное нейрохирургическое вмешательство.

Мужчину с пробитой головой Ефрем Мухин оперировал на свой страх и риск, но в этот же день привел его в сознание.

Одному крепостному штукатурщику во время постройки Донского монастыря на голову упал огромный кирпич. Рабочий упал, из ноздрей и ушей хлынула кровь. Без чувств его привезли в больницу к доктору Мухину.

Хирург констатировал внушительный пролом головы и начал готовить больного к операции. Сегодня трудно представить, как протекала эта едва ли не первая нейрохирургическая операция в то время. В обиходе не было не только электричества, но и понятия об анестезии и антисептике. А вода Москвы-реки считалась пригодной для приготовления лекарственного раствора!

Пациента положили напротив окна, чтобы лучше осветить «рабочее поле». А двое помощников крепко взяли его за голову, чтобы обездвижить. К счастью, пациент не чувствовал боли. Иначе как можно было забраться в голову вживую? Мухин обрезал мягкие ткани вокруг раны. Открыл череп и увидел, что кость проломлена и вдавлена внутрь, образовав много крупных и мелких отломков. Ефрем Осипович действовал на свой страх и риск, используя как известные приемы, так и собственные находки в хирургии. Аккуратно изъял большие фрагменты, частично прикрепленные к твердой оболочке мозга. А мелкие крошки вынул с помощью мокрой губки. Причем на труднейшие манипуляции ушло всего 15 минут! На обработанную рану был наложен березовый лекарский трут и смоченное нашатырем полотенце. А сверху вся конструкция закреплялась детским чепчиком. Над раной было велено держать кусок льда и каждые четыре часа мочить ее спиртом. Больному регулярно ставили «очистительное и промывательное» средства и поили водой с клюквенным соком.

Буквально в день операции пациент стал приходить в себя. Начал лучше слышать и видеть, двигать руками и ногами. Он смог разговаривать, чем удивил даже видавших виды врачей. На четвертый день на твердую оболочку и мозг были наложены «длинные проспиртованные ветошные нитки». А костяные края раны присыпаны тертой канифолью.

Через пять дней после травмы рана была почти сухой. К больному возвратилась память. Он смог сидеть и немного ходить. Все это время Мухин лично ухаживал за пациентом и наблюдал процесс заживления. Все шло по плану.

Спустя два с половиной месяца пациент окреп настолько, что запросился из больницы. Его выписали, и он стал вновь трудиться на стройке монастыря.

Эта история невероятна для того времени! Ведь при подобной травме и сейчас не всегда помогают современные методы нейрохирургии. Здоровье русского крестьянина, смелость, высокий профессионализм и усердие врача, элемент удачи — все сошлось, чтобы помочь Мухину поставить на ноги этого пострадавшего.

ПРЕМУДРОСТИ МЕДИЦИНЫ

Ефрем Мухин еще долгое время трудился в больнице на берегу Москвы-реки (впоследствии эта больница стала Первой городской). К назначению он шел долгим и трудным путем. После восьми месяцев обучения естественным наукам в Харьковском коллегиуме был откомандирован в госпиталь Елизаветграда для ухода за больными. Через год причислен к главному госпиталю при штаб-квартире главнокомандующего Григория Потемкина, где спешно обучали уходу за ранеными в связи с начавшейся русско-турецкой войной. Мухин постигал премудрости медицины на полях сражения, а под Очаковом даже участвовал в штурме крепости и был награжден солдатской медалью «За храбрость», которой гордился больше, чем другими своими орденами. После всех мытарств, трудов и сражений в нем не угасло желание учиться, и в 1795 году почти тридцатилетний доктор становится вольнослушателем Императорского Московского университета. Коллеги быстро оценили опыт необычного студента, попросили его прочитать две лекции, предложили должность прозектора и адъюнкта патологии и терапии в Московском медико-хирургическом училище. Спустя два года Ефрем Осипович уже заведовал терапевтической клиникой на 10 коек. Успевал совмещать врачебную практику, преподавательскую работу и научные исследования, штудировал литературу на трех европейских языках. В 1800 году он защитил диссертацию и получил степень доктора медицины, написал и издал за свой счет несколько книг, которые были первым руководством по отечественной хирургии, травматологии, реаниматологии. Ефрем Мухин организовал первое в России общество спасения утопающих, принял участие в прививании оспы, на котором настаивала императрица Мария Федоровна. Первую такую прививку он сделал в 1801 году воспитаннику Московского воспитательного дома. Вскоре стал профессором Медико-хирургической академии, а затем профессором и деканом медицинского факультета университета.

Ефрем Мухин создал первое в России общество спасения утопающих, участвовал в прививании оспы, на котором настаивала императрица Мария Федоровна.

МЕЦЕНАТ

Мухин был награжден орденами, его приглашали лечить первых лиц государства. Но несмотря на почести, он многих лечил бесплатно, организовал на свои средства аптеку, опекал детей, осиротевших после войны 1812 года, жертвовал деньги и на обучение нуждающихся студентов-медиков. Стипендию из особого фонда Мухина получал будущее светило медицины Николай Пирогов. Будучи деканом университета, Ефрем Осипович помог ему сдать экзамены в 14 лет, а не в 16, как было положено, и опекал во время учения осиротевшего юношу. Именно Мухин посоветовал Пирогову избрать хирургию и направил его после окончания обучения в профессорский институт при Дерптском университете, что открыло Николаю Ивановичу широкую дорогу в европейскую науку.

Полезно для мозга

* **Глюкоза** необходима для работы нашего мозга. Полезны макароны твердых сортов, черный и зерновой хлеб. И конечно же мед. Вредные углеводы содержатся в шоколаде, конфетах, сахаре.
* **Витамин С** в больших количествах содержится в цитрусовых, в болгарском перце, облепихе, в черной смородине.
* **Железо** — самый незаменимый элемент для нашего мозга. Его много в зеленых яблоках, бобовых, печени, зерновых.
* **Витамины группы В** просто необходимы для хорошей работы нашего мозга. Ешьте больше печени, кукурузы, фасоли.

Эвалар Для здоровья суставов принимайте средства серии «ХОНДА»

Особенности натуральных средств «Хонда»

- **Максимальные дозировки самых важных для суставов компонентов**: коллаген – 8000 мг, хондроитин – 800 мг, глюкозамин – 1350 мг, гиалуроновая кислота – 50 мг[1]
- **Многообразие форм выпуска:** капсулы, таблетки, кремы, напиток – для любых предпочтений
- **Совместное применение снаружи и изнутри средств серии «Хонда»**

Рекомендуется принимать курсами – не менее 3-4 раз в год

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

«ХОНДА» капсулы
Выгодный по цене хондропротектор[2]

«ХОНДА Форте» таблетки
Способствуют естественному обновлению хрящевой ткани

Коллагеновый напиток «ХОНДА drink»
Для усиленного питания суставов и позвоночника с высокой степенью биодоступности ингредиентов

Крем «ХОНДА»
Для глубокого проникновения хондроитина и глюкозамина через кожу, которые способствуют питанию и восстановлению хрящевой ткани

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru. «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку
[1] Дозировка в БАД «Хонда Drink» (напиток) [2] В серии «Хонда». БАД. Реклама 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». ОГРН 1022200553760.

Для вас, мусью

Простату удаляют лазером?

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ «АЙБОЛИТА» ОТВЕЧАЕТ УРОЛОГ, КАНДИДАТ МЕДИЦИНСКИХ НАУК ВИКТОР МАРКОВИЧ КОСТИНСКИЙ.

СЫН ПОСИДЕЛ НА ХОЛОДНОМ БЕТОНЕ...

Один из сыновей-близнецов (им по 19 лет) заболел острым простатитом. Врач сказал, что это из-за того, что он посидел на холодном бетоне. Но сын совсем молодой!

В. Харько, Тульская обл.

Хотя простатитом чаще страдают мужчины от 25 до 50 лет, заболевание может возникнуть и в юношеском возрасте. Острый простатит бывает реже, чем хронический, но проявляется более ярко: повышается температура, возникает сильная боль в промежности. Возможна даже острая задержка мочи, и иногда приходится ставить катетер, чтобы обеспечить ее отток. Был такой случай: 17-летний студент, который еще не жил половой жизнью, подрабатывал грузчиком, присел на холодный цемент отдохнуть. У него начался острый простатит с задержкой мочи, высокой температурой и сильной интоксикацией организма. Простата юноши напоминала железу 90-летнего дедушки...

ЕЩЁ В МОЧЕВОМ ПУЗЫРЕ ЕСТЬ КАМНИ...

У меня кроме аденомы есть камни в мочевом пузыре. Можно ли их раздробить?

Алексей Петрович, Казахстан

Видимо, это так называемые вторичные камни, которые образуются при аденоме предстательной железы как осложнение болезни. Если раздробить камень и не удалить аденому, то он с большой вероятностью появится снова. Рекомендуется лазером раздробить камень и сделать трансуретральную резекцию простаты. Эти вмешательства минимально травмируют пациента. Чтобы раздробить камень, к нему с помощью видеокамеры добираются через мочеиспускательный канал. При помощи лазера камень измельчают на фрагменты до 2 мм и извлекают через специальное устройство с помощью медицинской груши. Важно, что энергия лазера не повреждает окружающие ткани.

ХОЧУ ОБСЛЕДОВАТЬСЯ...

Мне 54 года. Пока простата меня не беспокоит, но хочу обследоваться для профилактики. Что нужно сделать?

Г. Т. Низьев, Кировская обл.

Вы поступаете правильно. Мужчине вашего возраста нужно ежегодно сдавать анализ крови на простат-специфический антиген (ПСА), чтобы не пропустить рак простаты. Еще надо проходить УЗИ мочеполовой системы, а также сдавать общий и биохимический анализы крови и общий анализ мочи.

Пожилой возраст — не повод отказываться от операции по удалению аденомы предстательной железы.

МОЖЕТ, ЛАЗЕРОМ?

Мне 70 лет. У меня увеличена простата — до 80 куб. см. Можно ли удалить ее лазером?

Г. К. Тулеков, Астраханская обл.

Лазер используется, когда аденома небольшая или есть склероз простаты. Вам лучше провести трансуретральную резекцию. Эта методика имеет преимущества. Удаленные ткани отправляются на гистологический анализ, а лазер их выжигает. Кроме того, применение лазера может вызвать осложнения. Из-за ожога внутри предстательной железы образуется струп, который после операции может ухудшить качество жизни.

НАЧАЛИСЬ БОЛИ ВНИЗУ ЖИВОТА...

Мне 55 лет. Два года назад начались боли внизу живота, стало трудно мочиться. Врач сказал, что это простатит, и назначил лечение, но я подозреваю, что у меня аденома. Как вы считаете?

А. М. Маляровский, Челябинская обл.

Перечисленные симптомы — боли в промежности, частое мочеиспускание, дискомфорт — указывают на воспаление предстательной железы — простатит. Вы должны обратиться к урологу, чтобы сделать УЗИ простаты, почек и мочевого пузыря, сдать на анализ секрет предстательной железы. Врач проведет микроскопию, сделает посев секрета простаты на наличие бактерий и назначит лечение.

Иногда мужчина не обращается к врачу, а предпочитает перетерпеть боль и дискомфорт. Но со временем на железе образуется рубец, из-за чего развивается склероз простаты. Железа уменьшается, поскольку рубцы ее стягивают, мочеиспускание затрудняется, и человеку нужна операция. Судя по описанию, у вас хронический простатит. Лечить заболевание нужно, учитывая причину его возникновения. У 8 человек из 10 воспаление простаты вызывают бактерии — в основном это так называемая условно-патогенная флора. Она постоянно присутствует в организме и активизируется при снижении иммунитета. Например, когда человек переохлаждается, злоупотребляет алкоголем и острой пищей, мало двигается. Но воспаление простаты может возникнуть и при синдроме хронической тазовой боли. Это состояние лечить антибиотиками не только бесполезно, но и вредно. Необходим массаж простаты: он эффективен, однако противопоказан при остром процессе и камнях в железе. Полезны физиотерапевтические процедуры с использованием лазера, магнитотерапии, глубокого прогревания озокеритом. Иногда мужчина, долго страдающий симптомом хронической тазовой боли, становится раздражительным, замыкается в себе. В этом случае необходима консультация психолога или психиатра. Чтобы предупредить обострение хронического простатита, больше двигайтесь, ведите регулярную половую жизнь, не переохлаждайтесь и не злоупотребляйте алкоголем и острой пищей.

При импотенции 1 ст. ложку семян подорожника залейте 1,5 стакана кипятка, кипятите 15 минут на малом огне и пейте по 100 мл 3-4 раза в день.

КОГДА НУЖНО ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИЮ?

Несколько лет лечу аденому, принимаю препараты. Когда нужно делать операцию?

Магомед Исаевич, Ингушетия

Это вам скажет уролог после тщательного обследования. Если нет осложнений аденомы, например в мочевом пузыре отсутствует остаточная моча, можно обойтись без операции. Но это только до поры до времени. Консервативное лечение, даже самое хорошее, не избавляет от аденомы, а лишь оттягивает оперативное вмешательство. Грамотный уролог должен не упустить момент, когда операция уже необходима. Ведь у пожилого человека с возрастом ухудшается общее состояние, может появиться стойкая гипертония или возникнуть инсульт. Если при этом еще и аденома обострится, и увеличится задержка мочи, оперировать будет сложнее.

Удаление аденомы простаты при помощи трансуретральной резекции считается золотым стандартом лечения этой болезни. Операция рассчитана на железу объемом до 80 куб. см. Более крупная аденома требует больших затрат времени, а это опасно тем, что жидкость, которая используется во время операции, может всосаться в организм и вызвать падение давления и другие осложнения. Успех операции во многом зависит и от хирурга. Иногда приходится удалять железу объемом 120 куб. см, используя монополярную ТУР. При этом методе сосуды коагулируются (спаиваются) после срезания тканей. Если объем железы больше 120 куб. см, нужно применять биполярную ТУР — тогда коагуляция сосудов происходит в момент среза. При этом используется физиологический раствор, который не вызывает осложнений.

Знаете ли вы, что...

● Если мужчина регулярно занимается физическим трудом, поддерживает спортивную форму, у него нет проблем с зачатием. Движение помогает кровоснабжению мужских половых органов, к тому же физически натренированный мужской организм вырабатывает достаточно высокое количество тестостерона.

● Сперматозоиды сохраняют высокую активность 3-5 суток после полового акта. Продолжительность их жизни зависит от разных факторов: качества спермы, среды влагалища, общего состояния организма. Например, если у женщины повышенная температура, то сперматозоиды погибают быстрее.

● Здоровая сперма должна быть вязкой, беловато-сероватого цвета. Зеленый или желтый оттенок, резкий неприятный запах, сгустки слизи или примеси крови могут свидетельствовать о воспалении семенных каналов, наличии серьезных инфекций, передающихся половым путем.

Пять причин спать обнажённым

ВЫ СПИТЕ В ПИЖАМЕ? А УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ, ЧТО ПОЛЕЗНО СПАТЬ ОБНАЖЕННЫМ.

1. **Для кожи.** Только когда кожа дышит, она хорошо обновляется. Ночь — прекрасная возможность защитить каждую клеточку кожи от кожных заболеваний, особенно от грибковых инфекций.
2. **Для укрепления иммунитета.** Когда человек спит без одежды, более низкая температура и контакт кожа к коже снижают выработку гормона стресса кортизола. И еще вырабатывается гормон окситоцин, который играет важную роль в нормализации кровяного давления и заживлении ран.
3. **Чтобы не было проблем ниже пояса.** Мужчинам полезно спать голышом, потому что половые органы не сжимаются одеждой и не перегреваются. Женщинам ложиться в постель обнаженными в первую очередь рекомендуется для профилактики грибковых заболеваний половых органов, например молочницы. Если же вы спите в пижаме, это повышает риск развития цистита: пижамные штаны необходимо стирать ежедневно, иначе кишечные бактерии могут попадать в уретру и вызывать постоянные обострения цистита.
4. **Для крепкого сна.** Белье и одежда, даже самые удобные, во время сна сдавливают кожу, натирают ее. Длинные ночные сорочки и широкие пижамы нужно поправлять при каждом повороте с боку на бок. Даже если вы этого не помните, поверьте: вам много раз за ночь приходится на мгновение проснуться, чтобы поправить одежду, причиняющую дискомфорт.
5. **Для гармонии в отношениях.** Ученые проверили, как связана привычка спать в одежде или без нее с гармонией в семейных отношениях. Оказалось, что люди, предпочитающие спать нагишом, намного чаще говорят, что счастливы.

Для вас, мадам — *На приёме у гинеколога*

В матке полипы

Начались нарушения менструального цикла, после обследования (УЗИ) обнаружили полип в матке размером более 3 см. Гинеколог настаивает на операции, а попросту говоря, на чистке. Говорит, что может внезапно открыться сильное маточное кровотечение. Между месячными постоянные кровянистые выделения. Но я все же решила ждать до последнего, уж очень страшно. Наркоз переношу очень плохо, а чиститься без него — лучше умереть. Возможно, есть народные средства?

Ирина Н., Пермь

Полипы в матке убираются только оперативным путем. Народные средства в вашем случае вряд ли помогут, ведь полип большой. Лучше поищите грамотного хирурга-гинеколога. А насчет анестезии не беспокойтесь, она сейчас разная, и анестезиолог подберет подходящую для вашего организма. Полип нужно удалить как можно быстрее, потому что это опухоль. В 99% она доброкачественная, но бывает и злокачественной. Поэтому после удаления всегда делают гистологическое исследование, и при плохом результате назначают соответствующее лечение.

Т. С. Богачева, гинеколог, врач высшей категории

Опять огурец!

Мужчины в возрасте 50-60 лет так же, как и молодые люди 20-30 лет, в целом довольны своей сексуальной жизнью. Хотя у большинства уже имеются сексуальные проблемы: снижается способность к эрекции, появляются признаки импотенции. То есть второй пик сексуальности приходится на 50 лет. От 30 до 50 лет мужчинам не до секса. По мнению исследователей, все их мысли занимает работа.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ночью прохладно, днём жара...

Перепады температуры летом бывают сильные: ночью прохладно, днем жара, потом поднялся сильный ветер, а к вечеру пошел дождик... Следите за тем, чтобы дети одевались в соответствии с погодой.

1 Как простыть, так и перегреться можно быстро. Особенно малышам до трех лет, у которых еще не отлажена терморегуляция. В летнем гардеробе должны быть вещи из хлопка, льна. Резиновые сапоги и плотная ветровка тоже пригодятся.

2 Обязательны шляпка, бандана. Даже легкая панама способна уберечь от теплового удара. Впрочем, в жаркую погоду детям вообще лучше играть в тени. Если видите, что ребенок сильно вспотел, щеки и лоб стали красными, предложите более спокойную игру, но сначала надо умыться и переодеться.

3 Знакомая картина: после гонки на велосипедах разгоряченный ребенок залпом выпивает стакан ледяной воды. А потом голос садится... Чтобы этого не произошло, лучше не держать питье в холодильнике. Домашний лимонад или морс комнатной температуры прекрасно утолят жажду и не нанесут вреда.

4 Летом дети бегают, носятся, продираются через кусты, прыгают через канавы и забираются на деревья — иначе что же это за отдых? Неудивительно, что домой возвращаются с царапинами, занозами, разбитыми коленками... Не отчитывайте ребенка за каждый синяк и не рыдайте над его царапинами. Иначе в следующий раз он попросту не покажет разбитую коленку. А ведь любую ссадину лучше обработать сразу, чтобы избежать воспаления. Чаще всего достаточно очистить поврежденное место от грязи и продезинфицировать.

Ю. В. Тимченко, педиатр, врач высшей категории

Ребёнок на даче

Приучите ребенка смотреть в стакан перед тем, как выпить сок или компот. Объясните ему, что нельзя трогать руками ос, пчел и других насекомых. Примите все меры для того, чтобы обеспечить ребенку защиту от комаров.

Опасные инструменты (секатор, вилы, грабли, топор) не должны быть разбросаны где попало. Их легко не заметить в густой траве, наступить и серьезно пораниться... К тому же дети — те еще экспериментаторы: а что, если решат проверить инструменты в работе?

Удобрения, известь, бензин, масло для электроинструментов — все ядовитые жидкости держите под замком в сарае.

После работы всю опасную технику убирайте на место, желательно за дверь, а в идеале — под замок. Хотите приобщить детей к садовым работам? Купите специальные детские наборы инструментов: они не такие острые и более легкие.

ДЕТИ — РАДОСТЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ, А МУЖЧИНЫ — НАША СЛАБОСТЬ. ОДИН РАЗ РАССЛАБИШЬСЯ И РАДУЕШЬСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ.

От странной напасти избавил чистотел

Читая в газете просьбы людей дать советы по лечению заболеваний, я заметила, что они часто связаны с проблемами кожи. Дерматология — загадочный раздел медицины, я убедилась сама.

Когда сыну было 7 лет, у него на ногах от колен до ступней появились красные бугорки, которые он расчесывал до крови. Было лето, и сначала я подумала, что ребенка покусали комары и мошки. Обработала болячки зеленкой, но со временем их стало больше, и я показала сына дерматологу. Врач сразу поставила диагноз — аллергия. Назначила лечение и дала рекомендации, как оградить ребенка от аллергенов. Мы принимали всевозможные меры. Некоторые знакомые уверяли, что это сглаз. По их совету носила зажженную свечу на расстоянии 20 см от пола и поверхности мебели. Но болезнь не проходила, и еще появилась реакция на лекарства — мелкая сыпь вокруг шеи и большое розовое пятно на животе, которое по форме напоминало спасательный круг. Снова пришли к дерматологу. С пятна на животе взяли соскоб — грибковой инфекции не нашли и направили к аллергологу. Тесты на аллергены ничего не показали. Сына направили к гастроэнтерологу, а он — опять к дерматологу. Получался замкнутый круг. Болезнь не сдавалась, мы прекратили лечение. Болячки исчезли только осенью.

От лишая у ребенка посыпайте пораженные места пеплом от сигареты или сожженной газеты 2-3 раза в день.

К следующему лету взяли ребенку путевку в загородный лагерь, но в это время у него снова появилась аллергия. Терапевт сказал: «Как же это вы, мамочка, собираетесь отправлять ребенка в лагерь с такими ранами на ногах?! Там же пыль, может случиться заражение». Конечно, он был прав. Снова привела сынишку к дерматологу. Врач выписал направление в стационар с целью изолировать ребенка от домашних аллергенов. Очень не хотелось укладывать его в больницу. В отчаянии зашла в аптеку и попросила самое дорогое лекарство от аллергии, но когда прочитала в инструкции о побочных эффектах, ужаснулась и не стала покупать. Решила полечить чистотелом, о целебных свойствах которого много читала, да и название говорит само за себя. Зная, что растение ядовито, была осторожна с дозировкой. Не стала делать лекарство по инструкции, а приготовила легкий настой: вечером насыпала в стакан 1 ст. ложку (без верха) сухой травы, залила 200 мл кипятка и накрыла стакан блюдцем. Оставила на всю ночь, а утром процедила через два слоя хлопчатобумажной ткани. Смачивала в настое бинт и протирала сыну ноги 3 раза в день. Каждый день готовила свежий настой и использовала чистый бинт. Через 3 дня воспаление и зуд прошли, ранки покрылись корочками, а еще через 2 дня корочки отпали, и на коже были видны только белые пятнышки.

Для меня долго оставалось загадкой, от какой напасти нас избавил чистотел? А прошлым летом к соседке из другого города приехали родственники с ребенком, и через несколько дней ноги у девочки покрылись болячками — точно такими же, какие были у моего сына. Врач объяснила, что это аллергия на заводские выбросы, которые смешиваются с пылью и попадают на кожу. Выписала лекарство, и вскоре девочка была здорова. Видимо, такая аллергия стала частым явлением, и врачи, наконец, нашли причину и способы борьбы с ней.

Ирина Владимировна, Волгоград

ЛАПША из писем читателей

У сына кроватка поломалась. Попросила мужа подремонтировать. Папаша наш залез в кроватку и пару раз прыгнул...

Анна, Московская обл.

Когда моя свекровь начала терять память, она забыла дату рождения своего сына. Он каждый день ее спрашивал: «Мама, ну вспомни, когда ты меня родила?» Так задолбал маменьку, что она спробал маменьку, что она спросила у меня: «Я разве недавно кого-то родила?»

Инга, Екатеринбург

Наконец-то перебрала гардероб. Зимнее — в чемоданы, летнее — из чемоданов. Первые три дня в гардеробе порядок и аккуратность. Ну а дальше буду носить то, что вывалится первым.

Лилия, Ставрополь

Не навреди!

Кормим младенца из баночки

Даже в лучшем детском питании не всегда достаточно необходимых микроэлементов для роста и развития малыша.

Британские исследователи протестировали состав мясных детских продуктов и овощных пюре, рассчитанных на младенцев в возрасте 6-12 месяцев. Оказалось, что в них нет и пятой доли нужной дозы кальция, магния, цинка, железа и других важных микроэлементов. Речь идет о таких крупных производителях, как Heinz и Cow and Gate. Значит, если кормить ребенка только покупным питанием, у него разовьется авитаминоз и могут начаться отклонения в развитии. Даже если за день малыш съедает много баночек питания, он все равно не получит достаточно микроэлементов. Между тем кальций нужен для костей и зубов, он регулирует сердцебиение и свертываемость крови. Магний тоже необходим для костной ткани, медь — для развития мозга, а селен — для иммунитета.

- РЕБЕНКУ ДО 1 ГОДА НЕ СТОИТ ДАВАТЬ ПОМИДОРЫ, ОНИ ПЕРЕГРУЖАЮТ ПОЧКИ.
- ТОЛЬКО ПОСЛЕ 1,5 ГОДА МОЖНО ДАВАТЬ ЧЕСНОК, ЛУК, БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ.
- РЕБЕНКУ ДО 3 ЛЕТ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ МОРЕПРОДУКТЫ, ОНИ МОГУТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ.

Кошмарики

Трагедия произошла в городе Ельце, Липецкой области. Семья Н. решила завести собаку и отправилась на местный птичий рынок. Выбор дети и родители остановили на метисе хаски и немецкой овчарки. То, что питомец изначально вел себя агрессивно, их не смутило. Как оказалось, зря. Маленький щенок каждый день норовил укусить новых хозяев. Досталось всем — и взрослым, и детям. Потом собака умерла от бешенства, а через 2,5 месяца состояние старшей дочки стало стремительно ухудшаться. 15-летняя девочка обратилась в поликлинику с жалобами на температуру и зуд в правой ноге — там, куда ее укусила собака. Врач сразу же направил пациентку в больницу, но спасти ее не удалось.

Для детей у меня есть вкусное лекарство

У меня четверо детей, младшему 6 лет. Они часто болеют, и на этот случай у меня есть вкусное лекарство. Смешиваю по 100 г сливочного масла и меда, добавляю 1/2 чайн. ложки ванилина и 1 ст. ложку малинового варенья. Даю такое средство по 1 чайн. ложке каждые 2 часа. Сын ест его с удовольствием, запивая теплым чаем с ромашкой или настоем калины (1 ст. ложку ягод завариваю 1 стаканом кипятка, настаиваю 20 минут). Помогает при кашле, насморке, легкой простуде. Через 4-5 дней кашель проходит. Взрослым это снадобье надо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

И еще один совет мамам, которые кормят грудью. Если потрескались соски, после кормления смазывайте их соком каланхоэ. Уже на третий день наступит улучшение. Я так делала, когда кормила старшую дочь.

А. Б. Корнева, ст. Северская, Краснодарский край

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Прошу помощи

Отзовитесь!

Хочу помочь **Нине Николаевне из Краснодарского края, автору письма «Соседям я пришлась не по душе — наняли колдунью» («Айболит» №5 за 2015 г.).** Нина Николаевна, я живу недалеко от вас. Могу вам помочь. Если это еще актуально, напишите мне! Адрес в редакции.

В. В. Сторожева, Краснодарский край

***

Прошу откликнуться **Галину из Казахстана, автора письма «Дочь оставила меня на улице» («Айболит» №7 за 2015 г.).** Пыталась дозвониться — результат нулевой. Видимо, указанный номер работает только на территории Казахстана. Галина! Если вы еще не нашли крышу над головой, милости прошу ко мне! Живу одна, на пенсии, в доме есть вода, газ. Адрес и номер телефона оставляю в редакции.

Татьяна Ивановна Суходольская, с. Абрамовка, Оренбургская обл.

■ АРБУЗЫ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫ! СПЕЛЫЕ ПРОЧИЩАЮТ ПОЧКИ, ПЕРЕСПЕЛЫЕ — ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ...

■ ЧТОБЫ ЛУЧШЕ ЗАГОРЕТЬ НА ПЛЯЖЕ, ЖЕНЩИНЫ СНИМАЮТ ЛИФЧИКИ, МУЖЧИНЫ — ОБРУЧАЛЬНЫЕ КОЛЬЦА.

■ ШТАНЫ НЕ РЕЙТИНГ, УПАЛИ — МОЖНО ПОДНЯТЬ.

У 8-ЛЕТНЕЙ ДОЧЕРИ БОЛЕЗНЬ ШТРУМПЕЛЯ

В этом году у моей 8-летней дочери обнаружили болезнь Штрумпеля. Врачи сказали, что это лечится медикаментозно, но только для поддержания состояния. Кто-нибудь из читателей сталкивался с этим? Расскажите, есть ли какие-нибудь другие методы лечения недуга? Я только знаю, что это редкое заболевание.

Н. Н. Власенкова, х. Калинин, Ростовская обл.

ПОСЛЕ РЕЗЕКЦИИ ОСТАЛИСЬ СПАЙКИ

Недавно мне сделали резекцию сигмовидной кишки. Операция прошла успешно, но после нее остались спайки. Дорогие читатели, посоветуйте, какие попить отвары или настои, чтобы эта гадость рассосалась? Устала лежать в больницах!

Мария, вопрос с сайта

ГОРИТ ТЕЛО. ОБОШЛА ВСЕХ НЕВРОЛОГОВ

Давно читаю «Айболит», но ни разу не встречала писем читателей по моей проблеме. У меня горит все тело. Как избавиться от этого? Болезнь началась давно, я обошла неврологов, обращалась и к платным, несколько раз лежала в больнице — ничего не облегчило мое состояние. Говорят, это хондроз, но ведь он лечится. Как облегчить мои страдания? Если вы сталкивались с подобной проблемой или просто знаете, как ее решить, откликнитесь! Может, это и не хондроз... Буду рада любым рекомендациям. Жду откликов на страницах «Айболита».

Л. М. Гурзанова, Кузнецк, Пензенская обл.

ГОРТАНЬ КАК БУДТО ЗАРАСТАЕТ

Мне 56 лет. В 2013 году появился дискомфорт в гортани. После обследования лор ничего страшного не нашел, но отправил на МРТ, после которого направили на консультацию к онкологу. В итоге обнаружили два образования размером 6 и 11 мм, поставили диагноз хронический субатрофический фаринголарингит кл. гр. 0. С тех пор наблюдаюсь в онкологической больнице. Сделал много рентгенов, сканирование костей, и не только, — лучше не стало. Раньше дискомфорт ощущал при глотании, а теперь и без него. Чувствую в гортани зарастание. Врач рекомендовал пить отвары ромашки и шалфея, соблюдать голосовой режим. В 2015 году поставили диагноз гиперпластический частичный парез гортани справа кл. гр. 1б. Очень прошу отозваться читателей «Айболита», знающих, как можно облегчить мои страдания. Читал, что очень полезно каменное масло. Как им лечиться и где его брать? Кому оно помогло? Заранее благодарен!

Роберт Александрович, Волгоград

Может, есть человек, которому так же одиноко?

Меня мучает наболевший вопрос: как жить дальше? Мне 71 год, жизнь прожита. Имея троих детей, шесть внуков и двух правнуков, я никому не нужна. У всех своя жизнь, заботы и проблемы. Зачем мне жить? Живу у младшей дочери в отдельном домике во дворе. Сейчас тут тепло, а зимой было холодно, приходилось топить печку. Она дымит, но хотя бы тепло, правда, пока горит огонь. Есть телевизор, но показывает только один канал. Воды нет, дочь приносит по 5 л в сутки. Даже поговорить не с кем... Может, есть человек, которому так же одиноко? Отзовитесь, пожалуйста! Больше нет сил так жить!

Н. И. Щепетева, Московская обл., тел. 8-916-428-72-00

БОЛИТ РУКА ОТ ПЛЕЧА ДО ПАЛЬЦЕВ

Больше года очень болят правое плечо и рука, а на ней — большой и указательный пальцы. Настораживает то, что эти части тела сильно боятся холода. Не могу употреблять продукты даже комнатной температуры. Если съем что-то холодное — мгновенно появляется стреляющая боль в плече и руке. Не могу что-нибудь брать пальцами правой руки, по возможности пользуюсь левой. Таблетки не помогают. Немного спасает горячая грелка и ванна. Недавно посетил финскую сауну, где температура держится 65-70°С. Пролежал на верхней полке 30-35 минут. Было это вечером, и после этого до середины ночи спал спокойно, но потом все началось снова. Хочу узнать, почему появилась боязнь холодной температуры? Может, кто-то сталкивался с подобным? Подскажите, как избавиться от мучений?

Гессман, Германия

НЕ ЗАЖИВАЮТ ЗАЕДЫ...

Месяц назад у меня появилась трещинка в левом уголке рта. Раньше такая проблема никогда не беспокоила. Обычно это случается у детей, но мне-то 26 лет! Вроде аккуратно ем, за гигиеной слежу. Мажу ее иногда гигиенической помадой или оливковым маслом, но чаще вообще не трогаю. Почему так долго не заживает? Почему только с левой стороны? Порой она немного заживает, но стоит немного приоткрыть рот, как снова появляется. Что делать? Держать рот на замке и ничего не есть? Но это ведь невозможно... Может, иммунитет укреплять?

Д. И. Репина, Екатеринбург

СТОМАТИТ ЗАМУЧИЛ!

На протяжении 5 лет за 2 недели до критических дней у меня во рту появляется стоматит, причем по нескольку язвочек. Сначала не придавала значения. С кем не бывает? А потом заметила, что язвы появляются буквально по расписанию. К врачу долго не обращалась, пока не пошла лечить зуб. Доктор отказался работать с моим зубом, сказал, что возьмется только после лечения стоматита. Направил к пародонтологу, а там мне посоветовали обследоваться у гинеколога и гастроэнтеролога. Оказывается, причин заболевания может быть много: низкий иммунитет, болезни органов пищеварения, гормональные расстройства. В общем, из-за маленьких язвочек во рту нужно обойти всех врачей... Если кто-то из читателей справился с этой напастью, дайте и мне совет! Как избавиться от нее так, чтобы не замучиться от лечения? Аптечные травяные полоскания настолько отвратительны на вкус, что легче дождаться, когда болячка пройдет сама. Может, есть эффективные домашние мази? Кстати, у моей сестры та же проблема, только появилась не так давно, как у меня. Заранее благодарна за помощь!

Ирина, вопрос с сайта

СТЫДНО ЗА БАБУШКУ ПЕРЕД СОСЕДЯМИ

Мне 21 год, пару лет назад начала ухаживать за бабушкой с болезнью Альцгеймера. Прихожусь ей внучатой племянницей. Никогда близки не были, а теперь оказалось, что кроме меня за ней и приглядеть некому: единственный сын переехал в Москву, внуков нет. Мои родители решили, что, если буду с ней жить, убьем двух зайцев: бабуля под присмотром и у меня, студентки-заочницы, бесплатная крыша над головой есть. Сами они живут в селе, переехать не могут. Да и зачем им это? Они ведь немолодые. Поначалу у меня хватало душевных сил на все, да и бабуля была спокойнее, но последний месяц она стала неуправляемая: кричит без передышки, машет кулаками. В сутки может орать по 13 часов, а если ударит, то мало не покажется! Понимаю, что человек больной, за свои действия не отвечает, но у меня уже нервы сдают. Прячу от нее все колющее и режущее. Часто сама срываюсь и кричу в ответ, плачу... Стыдно перед соседями. Каково им слушать эти крики! Они уж точно за это ни денег не получают, ни родственной любви не испытывают... Как мне оставаться спокойной? Может, и ей давать какой-нибудь успокоительный чай? Я уже схожу с ума... Откликнитесь, кто ухаживает за такими больными! Как вы справляетесь с этой ношей? Что посоветуете?

Анна, Волгоград

ГЕМОРРОЙ ВСКОЧИЛ В 21 ГОД

Мне 21 год. Месяц назад стало что-то мешать в заднем проходе. Никаких мер не предпринимал, но через три недели появился еще и зуд. Я студент, веду не очень активный образ жизни. Пошел в платную клинику, там врач сказал, что, скорее всего, геморрой начался из-за холода (как раз до появления первых симптомов долго сидел на холодном). Рекомендовал подмываться прохладной водой каждый день и купить любую мазь от геморроя, так как эффект у всех одинаковый. Лечусь. Улучшения есть, но не такие, как хотелось бы. Жаль, что врач дал так мало рекомендаций. Может, кто-то из читателей поделится советом? Буду очень признателен!

Ринат, Ставропольский край

***

Мне 70 лет, инвалид II группы. Обращаюсь к читателям «Айболита» с просьбой помочь мне. Как можно вывести камни из желчного пузыря? В операции врач отказал, ведь я парализованная. Пью отвар корней подсолнуха, листьев березы, но улучшений пока нет.

П. Е. Сычева, Белгородская обл.

***

Прошу помощи у добродушных людей и надеюсь на понимание! Из-за сложившейся жизненной ситуации нам необходимы школьные принадлежности, постельное белье, посуда, игрушки. Будем рады любой помощи! Дочери 10 лет, сыну — 8. Заранее благодарна и низкий всем поклон!

Е. А. Ермолина, Гулькевичский р-н, Краснодарский край, тел. 8-918-214-55-68

***

Отбываю наказание в колонии. Со мной находится маленькая полуторагодовалая дочка. Нам нужны вещи, обувь (рост девочки 87 см, вес 12,7 кг, размер ножки 21-22), развивающие игры, памперсы (№5), соски, резинки и заколки для волос. Будем рады и сладостям: конфетам, печенью, сокам. Мне больше не к кому обратиться. Надеюсь на понимание. Заранее благодарна всем, кто протянет руку помощи и вышлет для доченьки посылку.

Ирина Самохотина, бригада 12, ФКУ ИК-3, пос. Двубратский, Усть-Лабинский р-н, Краснодарский край, 352310

***

Мне очень нужна трава горец почечуйный, а у нас она не растет. Давно болит язык, поставили диагноз глоссит и посоветовали лечиться этой травкой. Нигде не могу ее найти. Может, кто-то из читателей вышлет? А может, кто поделится другими эффективными рецептами лечения глоссита? Всем большой поклон, здоровья, пусть всех хранит Господь!

А. И. Сухадольская, ул. Партизанская, 50, кв. 2, с. Богучаны, Красноярский край, 663430

Кардиохирурги отказывают в операции. Говорят: «Живи пока так...»

Мне 76 лет, без вредных привычек, постоянно слежу за здоровьем, стараюсь придерживаться правильного питания. Но 5 месяцев назад вдруг стало плохо с сердцем. При обследовании выявили: митральный клапан работает на 50%, недостаточность аортального — I-II степени, холестериновыми бляшками забиты сосуды, снабжающие стенку левого желудочка — один на 50%, другой на 70-80%. Кардиохирурги сказали, что стент ставить не будут — в моем возрасте нежелательно вскрывать грудную клетку, а через сосуды рук до аортального клапана не добраться. Говорят: «Живи пока так». По профессии я хирург и понимаю, что весь вопрос в удалении бляшек, забивших сосуды сердца и клапанов. В старой газете мне попалась статья о том, что избавиться от бляшек можно с помощью чесночной настойки — на одну каплю эликсира надо брать 8 капель молока. Лекарство подобно наждачной бумаге очистит стенки сосудов. Но там не было указано, как приготовить это лекарство дома, как принимать. Уважаемые читатели, если вы лечитесь таким способом, откликнитесь! Опишите подробно процесс лечения. А может, кто-то поделится другим эффективным рецептом? Я понимаю, что без этой помощи неумолимо буду приближаться к печальному концу... Раньше принимал чесночную настойку, но делал это для общего оздоровления организма. Нужен конкретный рецепт, который очистит сосуды. Заранее благодарен!

В. Е. Васильев, Ростов-на-Дону

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Спешим помочь

СЛИЗИСТОЙ НОСА ПОМОЖЕТ ХОЗЯЙСТВЕННОЕ МЫЛО

Для М. Г. из Гамбурга, автора письма «Слизистая носа отмирает, нет покоя ни днем, ни ночью» («Айболит» №5 за 2015 г.).

У меня была похожая проблема. Поможет отечественное (не импортное!) хозяйственное мыло. Мне оно быстро помогло. Хорошо намочите его, обмакните в пену ватную палочку и смажьте слизистую носа. Не бойтесь, это не опасно. Если боитесь реакции, сначала обработайте с краю.

P. S. Если сможете, напишите в «Айболит», помог вам мой совет или нет. Буду надеяться и молиться за вас!

Баба Вера, Краснодарский край

О КАТАРАКТЕ ЗАБЫЛА. ВРАЧИ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ!

Для Т. М. Безъязыковой из Казахстана, автора письма «Читаю одним глазом» («Айболит» №24 за 2014 г.).

В «Айболите» №9 за 2015 г. было опубликовано мое письмо «У нас врачи от Бога», в котором я писала об операции на глазу. Спешу сообщить, что и второй (левый) глаз тоже прооперировали! Планировала сделать это через год, но после операции на правом глазу левый стал хуже видеть. Причем так резко, что доктор настоял на срочной операции. Так что снова попала в руки врачей частной офтальмологической клиники в Пензе (в муниципальной очень большая очередь). Все прошло успешно, операцию делали на современном оборудовании. Врачи замечательные! В течение месяца после операции наблюдалась и выполняла все рекомендации. Теперь у меня хорошее зрение, о катаракте забыла.

А. Е. Едалина, Пензенская обл.

От лимфаденита смешайте 1 чайн. ложку сока из листьев и цветков настурции с 1 чайн. ложкой меда и принимайте утром, натощак. Курс — 5-7 дней.

ЛИМОНЫ ЕЛА КАК ХЛЕБ...

Для Кашаповой из Башкортостана, автора письма «Сын от боли ничего не может есть» («Айболит» №6 за 2015 г.).

У меня в молодости болел желудок — мучил гастрит с очень низкой кислотностью. Лимоны ела как хлеб, а морковь — ведрами (3 раза в день по одной моркови). Еще до замужества в какой-то газете вычитала рецепт и подумала: дай попробую, все-таки не отрава. Купила в аптеке алтайское мумие. Каждый день в 1/2 стакана воды комнатной температуры растворяла 0,03 г мумие и пила 1 раз в день за полчаса до завтрака. Так лечилась в течение 28 дней. Больше не пришлось его принимать — по сегодняшний день не вспоминаю о проблеме. Кислотность нормализовалась, изжога исчезла, желудок перестал болеть, и до сих пор все в норме. Желаю удачи!

Алефтина Афанасьевна, Красноярск

ОТ РАНОК ВО РТУ — МОРКОВНОЕ МАСЛО

Для Н. Г. Бажанова из Башкортостана, автора письма «Не хватает слюны» («Айболит» №2 за 2015 г.).

Поделюсь проверенным на себе рецептом, который избавляет от запаха изо рта и заживляет ранки, трещинки на губах. В сковороду с 200 г нерафинированного подсолнечного масла положите измельченные лук и морковь (по размеру больше среднего). Обжаривайте до золотистого цвета, остудите, слейте масло в баночку и храните в холодильнике. Перед сном смочите в нем тампон и заложите за щеку, а утром выбросьте. Полезно смазывать маслом и слизистую носа. Также жуйте живицу.

М. Ф. Стоякин, Алматы, Казахстан

Бабушка всю жизнь лечилась очищенным керосином

Для Виктора Бонна из Германии, автора письма «Как правильно лечиться керосином?» («Айболит» №5 за 2015 г.).

В детстве, в военные годы, я страдала ангинами, гайморитом, бронхитами, педикулезом. От всех этих болезней бабушка лечила меня авиационным керосином. Для лечения керосин необходимо очистить (для наружного применения подойдет и неочищенный). Чтобы его очистить, бабушка поллитровую бутылку наполняла керосином, добавляла 3 ст. ложки соли экстра и процеживала через фильтр из ваты и бинта. Сливала в другую бутылку или банку, ставила в глубокую кастрюлю с водой (уровень воды в кастрюле должен быть выше, чем уровень керосина в бутылке) и на слабом огне кипятила 1,5 часа. Делала это только на электрической печке, на улице. Бутылку и кастрюлю не закрывала, чтобы не взорвалось. Еще бутылку обматывала сложенной в несколько раз простыней, чтобы она устойчиво стояла вертикально.

А теперь расскажу, как правильно лечиться керосином. Эти рецепты испытаны на себе много раз.

* При хроническом бронхите растворите в 1 стакане кипяченой воды 7-8 капель очищенного керосина и принимайте по 1/2 стакана через каждые 3 часа. Такое лечение совмещайте с растиранием грудной клетки тампоном, смоченным в очищенном авиационном керосине.

* Гайморит нужно лечить, если установлен точный диагноз. Поможет целебная мазь из свиного смальца и керосина (4:1). Втирайте ее в кожу по обе стороны носа и в область переносицы.

* Головную боль у женщин, вызванную предменструальным напряжением, можно снять за полчаса, если приложить к вискам и к коже вокруг пупка марлевые салфетки, смоченные в керосине.

* Опоясывающий лишай смазывайте смесью из 3 чайн. ложек рыбьего жира и 1 чайн. ложки керосина. Лечитесь, пока кожа не очистится. Такой мазью можно лечить и фурункулы (кроме лица).

Бабушка всю жизнь лечилась очищенным керосином. Он для нее был лекарством от всего.

Ушла из жизни в 97 лет. До последнего мгновения память у нее была светлой. Просто она ослабла физически. Однажды легла спать и не проснулась.

Л. А. Зайцева, Адыгея

Ядрёная смесь заживит язвы на коже

Для И. П. Жидковой из Орла, автора письма «Пузырьки на коже лопаются и превращаются в язвы» («Айболит» №8 за 2015 г.).

Подскажу проверенное и простое средство от этой напасти. Хорошо разотрите деревянной ложкой или пестиком 1 ст. ложку с верхом мака и 1 ст. ложку растительного масла. Добавьте 1 ст. ложку сливочного масла (растопленного, но не горячего), осторожно перемешайте, вбейте куриное яйцо и все хорошо смешайте. Добавьте в смесь небольшую головку чеснока, пропущенного через пресс, и залейте 0,5 л водки. Лекарство готово, хранится оно годами в стеклянной посуде из темного стекла. Для лечения налейте в стакан немного смеси, приготовьте аптечный бинт (его не нужно разматывать). Обмакните в средство и обработайте волдыри, прикасаясь к ним очень легко. Промокнули — оставьте бинтик в стакане, закройте его крышкой, чтобы ничего туда не попало. Стирать бинт не надо. В следующий раз опять чуть подлейте в стакан лекарство и повторите процедуру. Делайте так не реже двух раз в день, хотя бы утром и вечером. Теперь о питании: есть можно что угодно, но обязательно в любом виде и неограниченном количестве должна присутствовать вишня. Если нужно сэкономить, на 3 л воды возьмите 1/2 стакана вишни, слегка прокипятите и пейте, как чай. Если нет вишни, съедайте хотя бы один апельсин в день. Здоровья вам, счастья и успехов в лечении!

Н. В. Кончина, Ханты-Мансийск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ! ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Спасибо!

Благодарю «Айболит» за гонорар, который получила как раз в канун 55-летия! С юбилеем меня поздравили родные, близкие, друзья. Братишка подарил золотой кулончик с изображением святой Матроны, а на деньги, которые прислали вы и подарили родные, купила к нему цепочку. Теперь с этим подарком не расстаюсь ни на минуту! Низко кланяюсь!

Т. А. Глинкина, Воронежская обл.

***

Спасибо «Айболиту» за публикацию моих писем. Радуюсь, что еще полезна кому-то. Я, было, совсем сникла, третий год валяюсь в постели. А письма дают прилив бодрости, и эта радость держит меня в тонусе, отвлекая от суставных болей. Помогать людям советами в ответ на просьбу о помощи — это моя психотерапия. Кроме этого, хочу заочно общаться с читателями. Я живу одна, и мне сейчас очень этого не хватает...

Рина Дмитриевна Тимофеева, ул. Шварца, 6, корп. 2, кв. 14, Екатеринбург, 620073

Сам себе доктор — *Для тех, кто болен остеопорозом*

Не хватает кальция?

Для Л. А. Ерх из Омска, автора письма «Посоветуйте дешевые препараты кальция» («Айболит» №10 за 2015 г.).

Действительно, для лечения остеопороза перечисленные вами средства для пенсионеров дороговаты. Проконсультируйтесь с лечащим врачом о замене их другими препаратами: внутрь — «Фосамакс», «Фороза», «Теванат»; для инъекций — «Золерикс», «Резорба», «Резокластин ФС» по 4 мг. Все они по сравнению с вашими в 2-3 раза дешевле. Кроме того, хочу порекомендовать эффективный недорогой препарат «Остеомед». Единственное неудобство — его пока нет в аптеках, можно приобрести только через Интернет. Кроме фармакологического лечения, хочу предложить рецепты народной медицины, тем более что наступило лето.

1 В лечении остеопороза поможет ботва репы. Не удивляйтесь: ни один из овощей не содержит так много кальция, как листья репы. Сок из листьев — превосходный препарат для тех, кто страдает остеопорозом, размягчением костей и зубов и, прежде всего, для детей и пожилых людей. Для лечения свежесорванную листву промойте в проточной воде и мокрую пропустите через мясорубку. Из полученной массы отожмите сок через сложенную в 4 слоя марлю. Смешайте его с медом в соотношении 1:1, плотно закройте посуду крышкой и настаивайте в темном прохладном месте 7 дней. Принимайте по 1 ст. ложке 1 раз в день. Храните в плотно закрытой посуде в холодильнике. Курс лечения — весь летний период, пока под руками есть ботва репы.

2 Для большей эффективности при лечении остеопороза и укрепления костной ткани свежеотжатый сок листьев репы можно смешать поровну со свежеотжатым соком моркови. Принимайте так же: по 1 ст. ложке утром, натощак. Кстати, эта смесь понижает кислотность желудочного сока.

3 Не забывайте употреблять в пищу и природный кальций — размолотую в порошок скорлупу куриных яиц. Лечебным эффектом обладает только скорлупа сырых яиц. Яйца тщательно вымойте с мылом в теплой воде, вылейте белок и желток, удалите пленку, выстилающую изнутри скорлупу. Подсушите скорлупу 2-3 часа, но не на солнце — на свету кальций разлагается. Разотрите ее в пудру (лучше в фарфоровой ступке) или измельчите в кофемолке. Храните яичную пудру в посуде из темного стекла, под ваткой. Добавляйте в творог по 2 г в день (скорлупа одного яйца весит 3,5-5 г). Если принимать ее в чистом виде, нужно добавить 1-2 капли лимонного сока.

4 Еще одно средство при остеопорозе — луковый суп. Чтобы его приготовить, тщательно вымойте в проточной воде 2 крупные луковицы и, не снимая кожуры, мелко нашинкуйте. Обжарьте на растительном масле до золотистой корочки. Пока обжаривается лук, вскипятите 1 л воды, затем прямо со сковороды выложите его в кипящую воду, кипятите 15 минут. Настаивайте суп под крышкой полчаса и процедите. Полученную жидкость разделите на 3 равные части и каждый день выпивайте по одной из них. Всего для успешного лечения диффузного остеопороза нужно пить луковый отвар в течение месяца.

Судя по вашему письму, остеопорозом вы болеете не один год, поэтому, уверен, что при таком стаже уже наизусть знаете, что полезно, а что нет. Все же хочу еще раз напомнить, что обязательно следует есть сыр твердых сортов, творог, пить нежирное молоко, пахту, сыворотку и кефир. Из рыбы больше всего кальция содержат сардины, тунец, лосось. Среди злаковых, орехов и бобовых первенство по содержанию кальция удерживают соя, миндаль, кунжут, бобы и фасоль. Также полезно употреблять хлеб с отрубями, морковь, брокколи, бананы, листья салата. Очень полезны овощные и фруктовые соки — яблочный, томатный, виноградный. Однако надо помнить, что в магазинных продуктах очень много соли, консервантов и усилителей вкуса, поэтому, если есть возможность, готовьте соки дома. И хорошо бы принимать курсами витамин D и рыбий жир, а также загорайте на солнце. И еще последний совет — следите за щитовидной железой! Будьте здоровы!

Е. Б. Пестин, фармацевт-фитолог, Пенза

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Желе — лекарство для ног

У моего брата болели суставы, особенно колени. Однажды его супруга пожаловалась на это соседке, а та подсказала хороший рецепт. Оказалось, что ее племянник был профессиональным велосипедистом. Он ввел в свое меню лекарство для ног — желе. Рецепт простой: всыпать в кастрюлю 1 ст. ложку желатина, влить 1 стакан воды и оставить для набухания примерно на час. Подогревать на слабом огне, не доводя до кипения, до растворения желатина. По вкусу можно добавить варенье, размешать, вылить в чашечки и поставить в холодильник для застывания. Могу с твердой уверенностью заявить: примерно через неделю-две у брата прошли хруст, скрип, боли в суставах.

С. Ю. Седышев, Саратовская обл.

Бабушка гусиным пером наносила эту смесь на ожог

Однажды на праздники мы с сестрой и мужьями поехали к родным в деревню. Пока женщины готовили еду и накрывали стол, мужчины решили растопить баньку и ушли париться. Вскоре мы услышали крик. Оказывается, по неопытности брат ошпарился кипятком, когда плеснул на камни воду, чтобы поддать парку. Деревня, праздничные дни: аптека и медпункт закрыты... Что делать? На помощь пришла бабушка. Она взяла белок свежего куриного яйца, взбила с 1 ст. ложкой аптечного рыбьего жира (иногда дает его кошкам, чтобы шерсть блестела) до получения раствора, похожего на молоко. Гусиным пером она нанесла лекарство. Потом смазывала еще несколько раз за день, и так каждый день. Ожог был сильным, но не прошло и недели, как от него не осталось и следа. Очень эффективное средство, советую всем. Мало ли каких случайностей не бывает в быту?!

В. Н. Ермолаева, с. Шопино, Белгородская обл.

При поллинозе поможет рафинад

Нанесите на кусочек сахара несколько капель масла фенхеля, лавра или укропа и съешьте за полчаса до приема пищи. Делайте так 3 раза в день. Целебными свойствами обладает также настой репчатого лука. Очистите 4 луковицы, разрежьте их пополам и положите на ночь в 1 л холодной воды. На следующий день выпейте напиток в несколько приемов.

И. С. Остапенко, Тверь

В НАШЕ ВРЕМЯ ТУАЛЕТНАЯ БУМАГА С АРОМАТОМ ПЕРСИКА ПАХНЕТ СИЛЬНЕЕ, ЧЕМ ПЕРСИК ИЗ МАГАЗИНА.

Знаете ли вы, что...

● Ученые из США исследовали маринады для мяса, которое готовят на открытом огне. Оказалось, что самое низкое содержание канцерогенов в шашлыке, замаринованном в пиве.

● В мясе, зажаренном на газовой горелке, больше канцерогенов, чем в приготовленном на электрической плите, доказали ученые из Норвегии. Все дело в силе нагрева продуктов: у газовых горелок она выше. Плюс сам газ содержит вредные вещества, которые попадают в еду во время готовки. Если кухня оборудована газовой плитой, нужна хорошая вытяжка.

● Изделия из фарша или рубленого мяса чаще создают проблемы, чем отбивные: рубленое мясо, особенно смешанное с луком и яйцами, значительно опаснее. Мясные бутерброды, приправленные майонезом, портятся быстрее «сухих». Самое безобидное мясное блюдо летом — хорошо прожаренный на решетке кусок мяса.

Сам себе доктор

НЕ заживают раны? Поможет мазь из измельченной зелени сельдерея с черешками, смешанной с топленым сливочным маслом (1:1).

ЗАМУЧИЛА аллергия? Залейте 100 г листьев щавеля 0,5 л кипятка, варите 10 минут и пейте по 1/2 стакана 4 раза в день (если нет камней в желчном пузыре и почках).

ПРИ ангине разведите в 100 мл свежего морковного сока 1 ст. ложку меда, разбавьте наполовину водой и полощите горло несколько раз в день.

ОТЛИЧНОЕ отхаркивающее средство — свежий капустный сок с сахаром (2 чайн. ложки на 1 стакан сока). Пейте по 1/2 стакана 2 раза в день.

Для диабетиков

Кефир опаснее картошки?

Хотя врачи знают о диабете много, в народе остается немало опасных мифов о том, как надо питаться при этой болезни.

1 Многие уверены, что сливочное масло калорийнее растительного. На самом деле в 100 г сливочного масла 720 ккал, а в 100 г растительного — 900 ккал, это самая высокая калорийность в природе.

2 Мед повышает уровень глюкозы гораздо быстрее, чем чистый сахар.

3 При сахарном диабете можно без опасения есть хлеб, картофель, макароны. Но без жиров и в умеренных количествах, тогда они не опасны для фигуры.

4 Серьезно повышает уровень глюкозы в крови обезжиренный кефир, потому что содержит лактозу (молочный сахар), который легко усваивается.

5 Долгие годы советские врачи говорили, что кислые фрукты полезнее при сахарном диабете, чем сладкие, так как не влияют на уровень глюкозы. Но в последние годы ученые установили: зеленые яблоки и бананы повышают сахар одинаково.

6 Пиво — самый низкокалорийный из всех спиртных напитков, в 100 граммах столько же калорий, сколько во фруктовом соке.

С. Н. Сметанина, диетолог, врач I категории

Глух и нем

В старину, перед тем как сесть за стол, люди молились, чтобы... успокоить мозг?

Работа внутренних органов зависит от их наполнения кровью. А кровь — движущая сила, которую организм распределяет в зависимости от ситуации. Если человек бежит, кровь приливает к сердцу и мышцам, если думает — к головному мозгу, если ест — к желудку. Во время умственной активности в головном мозге крови становится много, а в желудке ее не хватает, и пищеварение останавливается. Поэтому любая пища, съеденная в состоянии умственного напряжения (разговоры, шум, эмоциональное раздражение, волнение...), плохо усваивается. И наоборот: когда мы набиваем живот или глотаем пищу, не жуя, она, раздражая желудок, вызывает усиленный приток крови к нему. Потому-то после сытного обеда и наступает вялость и сонливость.

В старину, перед тем как сесть за стол, люди молились, чтобы успокоить мозг. И не отвлекали его разговорами и шумом, давая возможность кишечнику нормально работать. А пищу тщательно пережевывали, чтобы усвоить максимум энергии и не раздражать стенки желудка большими кусками. Не случайно в Японии едят деревянными палочками — ими много не захватишь.

Н. Е. Павленко, диетолог, врач высшей категории

Пригодится

РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ БОЛГАРСКОГО ПЕРЦА ДЕЛАЕТ ЧЕЛОВЕКА БОЛЕЕ УСТОЙЧИВЫМ К СТРЕССАМ И ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С БЕСПОКОЙСТВОМ, ТРЕВОГОЙ, ВОЛНЕНИЯМИ. ПРОИСХОДИТ ЭТО БЛАГОДАРЯ ГОРМОНАМ СЧАСТЬЯ ЭНДОРФИНАМ.

О пользе огурцов

■ В ОГУРЦАХ ЕСТЬ ЭЛЕМЕНТ ФИСЕТИН, КОТОРЫЙ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ МОЗГА И ПАМЯТЬ.

■ ТАРТРОНОВАЯ КИСЛОТА В ОГУРЦАХ МЕШАЕТ УГЛЕВОДАМ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ЖИРЫ. К ТОМУ ЖЕ В ОДНОМ ОГУРЕЧНОМ ЛОМТИКЕ ВСЕГО 16 КАЛОРИЙ! ПОЛЬЗА ДЛЯ ФИГУРЫ ОЧЕВИДНА.

■ В НИХ МНОГО ВИТАМИНОВ B_1, B_2, B_3 И БИОТИНА, КОТОРЫЕ УКРЕПЛЯЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ.

■ ПОДДЕРЖИВАЮТ БАЛАНС КАЛИЯ В ОРГАНИЗМЕ, ЧТО СНИЖАЕТ РИСК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Лечебная диета — *Авторитеты дают советы*

Если почка опущена

При нефроптозе ни в коем случае нельзя худеть: вокруг почек нужно накапливать жировой слой. Худощавым больным жизненно важно набрать вес.

МЕНЬШЕ ФОСФОРА, БЕЛКА И НАТРИЯ

Меню должно быть калорийным, но полезным, а питание дробным — до шести раз в день. Ешьте меньше продуктов, богатых фосфором, белками и натрием. Натрий задерживает воду в организме, поэтому при любых заболеваниях почек его в меню должно быть как можно меньше. В основном он потребляется с поваренной солью, а также солеными и консервами. Жидкости должно быть до 800-1000 мл в сутки, соли — не больше 3-5 г (до 1/2 чайной ложки). Блюда солите уже готовыми, не при приготовлении. Меньше ешьте копченостей, закусок и бульонов (мясных, рыбных и грибных).

Как правило, при опущении и других заболеваниях почек плохо выводятся лишние соли, поэтому накапливается фосфор, а при его избытке из костной ткани вымывается кальций. Одно из последствий — остеопороз. Фосфор есть во всех продуктах, но больше всего его в сметане, сливках, арахисе, какао, пиве и коле.

После обмена белков в организме всегда остаются шлаки. Так называют мочевину, креатинин и другие элементы, которые считаются азотистыми веществами и выводятся почками с мочой. Так происходит, когда почки здоровы. Но при нефроптозе выделительная функция нарушается и шлаки остаются, поэтому белков в меню должно быть как можно меньше. Если возникло осложнение в виде почечной хронической недостаточности, то нужно срочно уменьшить количество белка в меню примерно до 20-25 грамм в сутки. В первую очередь это касается растительных белков. Таких много в бобовых, крупах, мучных изделиях (хлеб, булочки, пирожные, кексы и прочее). Дело в том, что они уступают по биологической ценности животным белкам и перегружают организм вредными продуктами обмена. Кроме того, при опущении почки откажитесь от газированных напитков и алкоголя.

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

* Орехи, семя подсолнечника и тыквы, обжаренные в сахарной пудре семечки льна — в них много питательных веществ, помогающих накапливать околопочечный жир. Грызите их все свободное время.

* Кисломолочные продукты (кроме сливок и сметаны). Особенно полезны домашнее молоко и творог.

* Вареная рыба и мясо (лучше говядина или птица), печень, язык. Но помните: если налегаете на мясо, ешьте меньше молочных продуктов. И наоборот.

* Яблоки — не больше 3 штук в день.

* Корица, тмин, укроп.

* Полезны салаты с небольшим количеством морепродуктов.

* Не больше 1 вареного яйца в день.

* Продукты, богатые клетчаткой: капуста, грибы, картофель, овсяная и гречневая каши, виноград. Они повышают газообразование в кишечнике, а вздутие живота идет на пользу: кишечник давит на почку и становится своеобразным бандажом, ограничивая ее подвижность.

И. С. Мусаева, диетолог, врач высшей категории

Обедаем дома

ЛЕТНИЙ СУП С КАБАЧКОМ

2,5 л воды, по 2 картофелины и луковицы, 1 морковь, 1-2 кабачка, 200 г мясного фарша, 2 ст. ложки риса, масло для жарки, куркума, соль, перец.

Отварите на небольшом огне порезанный картофель и 1 головку лука. Фарш смешайте с половиной риса, посолите, поперчите и сформуйте фрикадельки. Опустите их в кипящую воду, быстро доведите до кипения, всыпьте рис и варите на небольшом огне. Оставшийся лук и морковку нарежьте кубиками, обжарьте в масле, посыпьте куркумой и отправьте в суп. Добавьте кабачки, нарезанные кубиками, и варите до готовности.

АРОМАТНЫЕ РЁБРЫШКИ С МОЛОДОЙ КАРТОШКОЙ

850 г бараньих ребрышек, 5 ст. ложек майонеза, 3 ст. ложки соевого соуса, 6 картофелин, 4 зубчика чеснока, масло для жарки, розмарин, соль и черный молотый перец по вкусу.

Замаринуйте мясо в смеси из майонеза, соевого соуса, специй, измельченного розмарина. Добавьте соль, перец, давленый чеснок, поставьте в холодильник на 2 часа. Картошку отварите в кожуре не до готовности. Сложите ее на противень, смазанный маслом, поместите сверху мясо, накройте фольгой и запекайте в разогретой духовке 20-25 минут. Убавьте температуру, снимите фольгу и запекайте еще 40 минут. Выключив духовку, оставьте блюдо внутри еще на 5-10 минут.

ПИРОЖКИ «ГОРОШИНКИ»

2-3 стакана муки, 1,5 стакана молока, 6 яиц, 200 г сливочного масла, 50 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу, свежий или консервированный горошек.

Подогрейте молоко, добавьте сахар, соль и дрожжи. Добавьте муку (тесто должно быть не гуще сметаны). Опару поставьте в тепло. Готовность ее определите обилием пузырьков. В миску вылейте готовую опару, добавьте 5 яиц, просеянную муку, масло, размешайте и поставьте в теплое место. Тесто должно подойти 2 раза. Слепите маленькие шарики, раскатайте их, на середину каждой лепешки выложите горошек. По вкусу можно добавить жареный лук. Выпекайте в духовке, смазав взбитым яйцом.

Рыбный день — четверг

ФИЛЕ ПО-ГРЕЧЕСКИ

По 2 филе белой рыбы, помидора и зубчика чеснока, 150 г майонеза, 100 г сыра, масло растительное, соль и черный перец по вкусу.

Филе посолите и поперчите, выложите на смазанный маслом противень. Помидоры порежьте кубиком, сыр натрите на крупной терке, чеснок — на мелкой. Добавьте майонез, перемешайте. Выложите заправку на рыбу и запекайте 15-20 минут.

СУФЛЕ С РУЛЕТИКАМИ

4 рыбных филе, 5 яиц, 5 ст. ложек тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, соль и перец.

Филе сверните трубочками, обвяжите нитками и обжарьте в масле до полуготовности. Посыпьте солью и перцем, снимите нитки. В формочки для кексов, смазанные маслом, положите по рулету. Сыр разотрите с желтками, добавьте белки, взбитые в плотную пышную пену. Разлейте смесь по формочкам и запеките в разогретой до 220° С духовке (15 минут).

ЗАКУСКА «ПО-ЦАРСКИ»

900 г рыбного филе, 1 помидор, 2 луковицы, перец болгарский, 100 г сыра, 200 г майонеза, растительное масло, соль и специи по вкусу.

Филе порежьте на кусочки, лук — кольцами. Смешайте лук, майонез, соль и специи. Добавьте кусочки рыбы, аккуратно перемешайте, накройте и поставьте в холодильник на 20 минут. Противень застелите пергаментом, смажьте маслом, выложите филе и полейте майонезной смесью. Нарежьте полукольцами помидор и перец, положите на филе и посолите. Посыпьте тертым сыром и запекайте 25-30 минут.

В доме малыш

ПЕРЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТВОРОГОМ

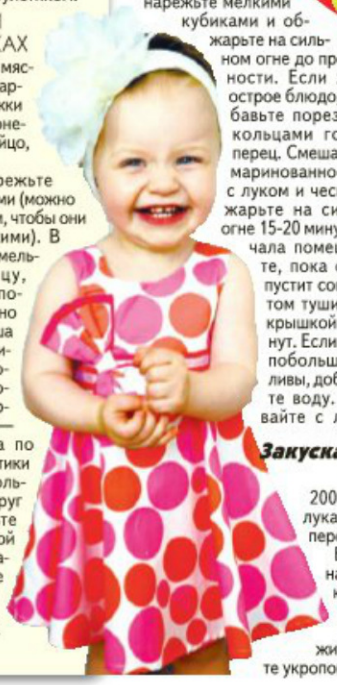
По 200 г творога и сливочного сыра, 6 болгарских перцев, 1 пучок листьев базилика, укроп, петрушка, соль и перец по вкусу.

Положите перцы на противень и отправьте в разогретую до 180°С духовку на 15 минут. Они должны запекаться до готовности, пока не появятся подпалины. Готовые перцы укройте фольгой и подождите, пока они полностью остынут. Выньте семена и снимите шкурку, затем разрежьте перцы пополам или на 3 части. Смешайте творог, сыр, мелко нарезанный базилик, укроп, петрушку, посолите, поперчите. В каждый перец положите по ложке начинки и сверните рулетиком.

КОТЛЕТКИ В ФОРМОЧКАХ

400 г нежирного мясного фарша, 3-4 картофелины, 2 ст. ложки сметаны или майонеза, 1 луковица, 1 яйцо, соль и перец.

Картофель нарежьте тонкими кружочками (можно ошпарить кипятком, чтобы они стали более гибкими). В фарш добавьте измельченную луковицу, яйцо, посолите, поперчите и тщательно вымесите. Из фарша сформируйте шарики. На дно формочек для кексов уложите кружочек картофеля, на него — мясной шарик, а по кругу вставьте ломтики картофеля с небольшим нахлестом друг на друга. Смажьте «цветики» сметаной или майонезом и запекайте в духовке при 180°С 25-30 минут. Подавайте прямо в формочках.



Для тех, кто любит посытнее — *Ну очень вкусно!*

+ Блюда из мяса

ГОВЯДИНА В СОЕВОМ СОУСЕ

500 г мякоти говядины, 1 луковица, 1 красный жгучий перец (по желанию), 5-6 ст. ложек соевого соуса, 2 зубчика чеснока, растительное масло для жарки.

Мякоть нарежьте кусочками поперек волокон (примерно 1,5 х 4 см) и сложите в глубокую емкость. Залейте соевым соусом так, чтобы он полностью закрывал мясо, и поставьте в холодильник на 3-4 часа, лучше на ночь. Лук и чеснок нарежьте мелкими кубиками и обжарьте на сильном огне до прозрачности. Если хотите острое блюдо, то добавьте порезанный кольцами горький перец. Смешайте замаринованное мясо с луком и чесноком, жарьте на сильном огне 15-20 минут. Сначала помешивайте, пока оно не пустит сок, а потом тушите под крышкой 15 минут. Если хотите побольше подливы, добавляйте воду. Подавайте с любым гарниром или овощами. Таким же образом можно мариновать и готовить свинину.

Молодой зеленый горошек сохранит цвет, если его при варке положить в кипящую воду без соли.

СОЧНОЕ ЖАРКОЕ В МАРИНАДЕ

1 кг мяса (курица, свинина, говядина), 4 яйца, 2 ст. ложки горчицы (не сухой), 1 ст. ложка крахмала, растительное масло для жарки, соль и перец — по вкусу, кунжут (для курицы или свинины).

Взбейте яйца с горчицей и крахмалом. Нарежьте мясо (при желании отбейте кусочки), смешайте с заливкой и уберите в холодильник минимум на ночь. Жарьте на масле, перед подачей посыпьте кунжутом. Мясо с маринадом можно держать в холодильнике несколько дней, нужное количество доставать и жарить.

УЗЕЛКИ В ФОЛЬГЕ «ДЛЯ ЛЮБИМОГО МУЖА»

600 г филе нежирной свинины, 100 г твердого сыра, 400 г шампиньонов, 1 луковица, 3 ст. ложки сливок, масло растительное для жарки, соль и перец по вкусу.

Мясо нарежьте кусочками примерно по 100 г, отбейте, посолите и поперчите по вкусу. Положите каждый кусок на фольгу, оставив большие края, чтобы можно было завернуть. Обжарьте шампиньоны и нарезанный лук, слегка посолите и выложите на мясо. Полейте каждый кусок сливками, посыпьте тертым сыром, поднимите края фольги и заверните так, чтобы получились узелки. Сложите их на противень и запеките в духовке (около 40 минут).

СВИНИНА ПО-ГРУЗИНСКИ

1 кг свинины, по 2 ст. ложки меда, лимонного сока и сметаны, соль, специи (лучше кавказской кухни), пучок разной зелени по вкусу.

Мясо нарежьте крупными кусками, зелень измельчите. В тарелке смешайте зелень с солью и специями, добавьте мед и сок лимона. Замаринуйте в этой смеси мясо и поставьте в холодильник на несколько часов. Смешайте со сметаной и выложите в смазанную маслом форму. Запекайте в духовке примерно 1 час.

Закуска из запечённых баклажанов

200 г баклажанов, несколько перьев зеленого лука, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль, перец, зелень укропа или петрушки по вкусу.

Баклажаны наниките на шпажку и обжарьте на углях (без пламени). Снимите кожицу, мелко порубите, добавьте масло, мелко нарезанный зеленый лук, укроп, посыпьте солью, перцем, перемешайте и охладите. Переложите закуску на тарелку или в салатник, украсьте укропом или петрушкой и зеленым луком.

С абрикосами

Сладкий пирог

Для теста: 80 г сливочного масла, 30 г дрожжей, 2 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сахара, щепотка соли. Для начинки: 1 кг абрикосов, 500 г творога, 3 яйца, сок и цедра 1 лимона, по 2 ст. ложки крахмала, сахара.

Просейте муку, сделайте посередине углубление, вылейте туда дрожжи, разведенные в теплом молоке, и дайте им подойти в теплом месте 15 минут. Добавьте в тесто растопленное, но не горячее масло, яйцо, соль, сахар и перемешайте. Месите тесто до тех пор, пока оно не начнет пузыриться. Накройте миску полотенцем и оставьте подойти в теплом месте еще на 30 минут. Творог смешайте с яйцами, крахмалом, добавьте по вкусу сахар, лимонный сок и цедру лимона, натертую на мелкой терке. Абрикосы разрежьте пополам и удалите косточки. Подошедшее тесто раскатайте, положите на противень, смазанный маслом, намажьте творожной массой, разложите половинки абрикосов. Дайте тесту подойти 20 минут и выпекайте в духовке при 220°С.

Какая бы «любовь» ни упала на голову, нужно быть разумным и рассудительным

В который раз уже перечитываю письмо Р. С. Бланцовой из Воронежской обл. «Сердце разрывается, когда муж с любовницей проходят мимо моих окон» («Айболит» №9 за 2015 г.) и вижу много недомолвок. Уважаемая Р. С., если вам 63 года, из них 13 лет вы прожили с мужем, то как и с кем он жил до вас? Наверное, был семейный? Пишете, что ушел к бывшей пассии, которую он, живя уже с вами, посещал в течение 4 лет. Может, это его бывшая жена? А может, вы когда-то его увели из семьи? Если эти два «может» — действительность, тогда на кого вы обижаетесь? Пишете, как заботились о нем все эти 13 лет... Но ведь вы были семьей, как же иначе? Подругому не может быть! Думаю, даже нескромно этим хвалиться.

Дорогая моя, незнакомая женщина! В любом возрасте мы хотим любить и быть любимыми, но только ведь не ценой разрушения другой любви. Скажу вам одно, и, может быть, со мной многие согласятся, — если бы мы, женщины, боялись разрушать чужие семьи, какими бы неблагополучными они ни казались бы, если бы боялись ранить другую женщину, боялись бы сделать больно ее деткам, если бы не прелюбодействовали ради прихоти и вспыхнувших чувств, на свете было бы меньше расставаний с дорогими и родными мужчинами. Какая бы «любовь» ни упала на голову, женщина должна быть разумной и рассудительной. Надо четко знать, что хорошо и от чего у всех могут быть неприятности.

Дорогая Р. С., ради Бога, простите, если обидела вас этим письмом! Думаю, мы и пишем в «Айболит», чтобы посоветоваться и почерпнуть для себя что-то полезное. Может, и на мое письмо вы ответите? Совет: не рвите сердце, отпустите, оставьте все, как есть сейчас. Сходите в церковь, хотя бы просто побудьте там, послушайте внимательно проповедь батюшки, которая бывает после богослужения. Уверяю — станет легче. А еще лучше исповедуйтесь и снимите с души непосильную ношу — злобу и обиду. Это нетрудно, поверьте, главное — сделать первый шаг. Вы почувствуете облегчение, поймете, что напрасно страдали и терзали сердечко. Жизнь так коротка, надо беречь ее. Когда-то что-то приходит и уходит. Благодарите Бога за каждый прожитый день. Где ваша житейская мудрость? Искренне желаю вам и близким здоровья, благополучия и терпения.

В. П. Кузнецова, ст. Вознесенская, Ингушетия

Такой случай

Китаец засудил жену из-за... некрасивых детей. Начиналось все с того, что благообразный молодой человек познакомился с крайне привлекательной девушкой и уговорил ее выйти замуж. Родились дети. Однако с возрастом они становились, деликатно говоря, все менее симпатичными. Муж сначала обвинил супругу в измене. Но скоро всплыл обман иного рода. Оказалось, что девушка, обделенная природной красотой, радикально изменила внешность с помощью пластических хирургов. Мужчина ужаснулся, когда увидел фотографию жены до многочисленных операций. Тут и стало очевидно, откуда такие дети. Подал на развод, а затем и в суд за моральный вред. Народные заседатели разделили возмущение истца и обязали обманщицу выплатить ему 120 тысяч долларов.

ЛАПША из писем читателей

Утром после ночной смены часто отключаюсь в автобусе. Однажды просыпаюсь на плече мужчины, а он вытирает мне платочком слюни и говорит кому-то: «Ну хоть не храпит, как позавчера...»

Ольга, Воронеж

Мы продали дачу и купили новую. И теперь живем в замечательном месте: одни соседи гонят самогон, другие у них покупают и пьют.

Полина, Калуга

Соседка рассказывает об общем знакомом: «Он себе такой дом отгрохал! Только место неподходящее, рядом с кладбищем». — «Нормальное, — говорю, — место. Окнами в будущее».

Людмила, Таганрог

Сын приехал из детского лагеря: нет половины вещей, одежда грязная, сам изрисован зеленкой, нет зуба... Добил нас с отцом фразой: «Скучно тут у вас!»

Дарья, Белгород

Кому нужны мои знания, хозяйственность и забота, если у меня нет главного — денег?!

Очень люблю «Айболит» за мудрые мысли, советы и статьи врачей. Покупаю газету, читаю, смеюсь над анекдотами. И тут... Как наткнусь на какое-нибудь письмо, прочитаю — и самой жить не хочется. Люди пишут: «То ли руки на себя наложить?», «Караул! Спасите! Сама инвалид, вышлите вещи на ребенка 3,5 и 9 лет...» и так далее. Когда-то я откликалась на такие письма, ведь у самой в жизни были тяжелые периоды.

Первый раз повелась на обращение женщины, которая искала подругу. Позвонила. Оказалось, что ей нужна помощница по хозяйству. К тому же она дала мой номер телефона другой женщине из нашего региона, которой тоже нужна была работница — ухаживать за курами и гусями.

Через некоторое время я написала в газету: просила откликнуться мужчин из своего региона. Но, видимо, никого не заинтересовала, ничего не вышло. И вот какой сделала вывод: зачем кому-то мои знания по психологии, моя хозяйственность, забота, веселый характер, милосердие, когда у меня нет самого главного в наше время — денег?!

P. S. Дорогие мужчины, а особенно женщины! Не давите на жалость, что вы бедные и разнесчастные. Такие письма тошно читать! В советское время ценились ум, честь и совесть. Но те времена канули в лету. Сейчас другие ценности...

Галина, Краснодарский край

Счастье — это просто

Жизнь состоит из мелочей, и умение получать удовольствие от простых радостей делает человека счастливым. Каким же мгновениям надо радоваться?

* Проснуться рано утром, вспомнить, что выходной, и поерзать в постели, устраиваясь поудобнее.
* Лечь спать в постель, застеленную свежей простыней.
* Чихнуть 3 или больше раз подряд.
* Поболтать ногами в воде.
* Поскользнуться и не упасть.
* Проснуться после кошмара и понять, что это был сон.
* Откусить пирожок с той стороны, где начинка.
* Увидеть, как еще вчера голая береза выпустила тысячи маленьких листочков.
* Первый раз после зимы надеть кроссовки.
* Снова услышать песню, которая недавно понравилась.
* Лежать в кровати и слушать, как дождь барабанит по подоконнику.
* Долго-долго гулять, а потом прийти домой и сесть на диван.
* Перевернуть подушку на прохладную сторону.

Весёлые родители

Мои папа и мама, когда были молодыми, красивыми и веселыми, очень любили подшучивать друг над другом. Наивно, по-доброму так...

Например, папа ужасно спешит на работу, надевает брюки, а мамуля пуговицы срезала в ширинке...

Но папуля в долгу не остался. В выходные мама собирается на рынок. Приготовила большую кожаную сумку для покупок, поставила ее в коридоре и зашла в ванную марафет навести. Навела, ушла... Ходит по рынку, еще ничего не купила, а рука устала сумку-то носить. Заглядывает внутрь, а там утюг лежит.

А однажды случилась огромная радость — родители получили новую квартиру. Справили новоселье, как полагается. Лишь мамина начальница, Светлана Ивановна, не смогла в тот день прийти. Где-то через недельку мама все-таки затащила ее после работы. Заходят в комнату, а на большой люстре папиной рукой красиво развешаны мамины трусики, комбинации и бюстгальтеры...

«Ах так!» — думает мама. — Ну погоди же!» В тот же вечер решила отомстить папе. А именно — испугать его слегка, когда тот с работы придет.

Раздался звонок. «Ага, — думает мамуля, — явился!» Приоткрыла дверь, быстро просунула в щель руку и хищно так цапнула папулю между ног.

— Ой! — только и смог вымолвить позеленевший сосед.

Эти самые «между ног» оказались Николая Петровича, соседа слева.

Вечером, за чайком, папа сказал:

— Знаешь, нам просто повезло, что Светлана Ивановна и Николай Петрович не пересеклись... А то бы они нас в сумасшедший дом сдали.

Вот так и по сей день живут мои веселые родители, подтрунивают друг над дружкой. Обожаю их!

Нина В., Ростов-на-Дону

Мы виним себя во всём случившемся: не так ухаживали, были недостаточно добры...

Никогда не расстаюсь с «Айболитом», покупаю каждый свежий номер и лечу как на крыльях домой. Он помогает жить людям в этом непростом мире. Читая «Айболит» №9 за 2015 год, наткнулась на письмо Т. В. Жиляевой из Самары «Ах, если бы я знала, что в этот день придет беда, не поехала бы ни за какими грибами!». Читала и плакала. Сколько в этом письме боли! У меня родители умерли в 2007 году, причем один за другим — с разницей в месяц. Как я выжила? Не знаю. Сначала жила как во сне. А потом, когда осталась совсем одна, осознала происшедшее и ревела от боли. Говорила еще живым родителям: «Не умирайте, поживите подольше! Вы мне так нужны!» Почему-то мы виним себя во всем случившемся: не так ухаживали, были недостаточно добры, плохо помогали... Не надо винить себя — так Богу угодно. Надо верить в Бога, трудиться над своей душой, принуждать себя к молитве. Я так и спаслась. Утешение находила только в церкви. Мне 52 года, до этого не исповедовалась, не причащалась. Когда решилась, подготовилась к этому ответственно, читала молитвослов. В этом году, на Вербное Воскресенье, приняла участие в церковных таинствах. Потом стало легко, как никогда. Плакала от радости, поняла, что надо жить дальше. Шла домой с ощущением, что возвращаюсь из поездки, и меня там ждут. Помню все, многое не забудется никогда: как мама хотела что-то сказать, но не могла — только руку сжала. Как папе я говорила: «Мы тебя любим, что бы ни случилось, не оставим тебя!» Он ответил: «Спасибо».

Дорогая Т. В.! Что мы могли, то и делали для них. Молитесь чаще за отца. Мне было так же плохо, как и вам. Я просила Господа дать мне силы, и пришла в себя. Желаю читателям «Айболита» силы, воли и любви! Делайте добрые дела!

Н. П., Саратовская обл.

Хи-хи-с!

■ ЗАМЕЧЕНО: ФОТОГРАФИИ НА ЗАГРАНПАСПОРТ ПОЛУЧАЮТСЯ НЕМНОГО СЧАСТЛИВЕЕ, ЧЕМ НА ОБЫЧНЫЙ.

■ МАМА УЧИТ НЕ МАТЕРИТЬСЯ, А ЖИЗНЬ УЧИТ НЕ МАТЕРИТЬСЯ ПРИ МАМЕ.

■ РЕДКИЙ МУЖЧИНА МОЖЕТ УСТОЯТЬ ПЕРЕД ДОСТОИНСТВАМИ, КОТОРЫЕ ОБНАРУЖИВАЕТ В НЕМ ЖЕНЩИНА!

1 МИЛЛИОН будет выплачен 08.09.2015

Угадайте названия 5 городов России и получите

1 000 000 р.

И	Р	П	С	К	О	В	Р	У
Э	Я	Д	Т	С	Ч	Ф	М	З
И	У	И	О	М	Г	С	И	Ч
Л	К	Р	Д	О	Ш	А	Л	Д
А	Ф	К	А	Л	У	Г	А	С
И	П	У	Н	Е	Т	Л	Р	О
Ч	В	Т	Р	Н	Ч	Я	П	Ч
Л	О	С	К	С	В	Ц	Р	И
А	У	К	Е	К	Г	М	С	В

*При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных ниже**

«200 000 рублей за один город»

Найдите в сетке 5 городов России, названия которых зашифрованы по вертикали и горизонтали (один город мы нашли сами), и как можно скорее сообщите названия этих городов нам по телефону.

ТОРОПИТЕСЬ! 1 000 000 рублей ждет своего обладателя!

Отгадали? Звоните скорее по бесплатному телефону и узнайте, как получить 1 000 000 рублей*:

18+ **8 (800) 333-57-87**

03.23854.68.124.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. **ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА» ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.07.2015 ПО 08.09.2015 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗОМ В РАЗМЕРЕ 800 000 Р. И ДОП. ПРЕМИЯМИ – 150 000 Р., 50 000 Р. (ДАЛЕЕ – ПРИЗ И ПРЕМИИ). НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ, Т. К. НЕ ОСНОВАНА НА РИСКЕ. 1) НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ШАРАДЕ «ГОРОДА»: НАЙТИ В СЕТКЕ, РАСПОЛОЖЕННОЙ НА МАКЕТЕ, 5 (ПЯТЬ) НАЗВАНИЙ ГОРОДОВ РОССИИ. КЛИЕНТЫ, ПОЗВОНИВШИЕ ПО ТЕЛЕФОНУ С УКАЗАНИЕМ ОТВЕТА (В НЕЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЗУЛЬТАТА) ПО НАСТОЯЩЕМУ РЕКЛАМНОМУ ОБЪЯВЛЕНИЮ В ПРЕССЕ, ВПРАВЕ ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА И ПРЕТЕНДОВАТЬ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 800 000 Р., ДОП. ПРЕМИЙ – 150 000 Р., 50 000 Р. 2) НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ. 3) ОБЛАДАТЕЛИ ПРИЗОВ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ, А СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ, СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ», С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО, Т. К. ЗАКЛЮЧЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ДОГОВОРОВ ДЛЯ ИХ ПОЛУЧЕНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ. ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ ДЕНЕЖНЫЕ ПРИЗЫ (800 000 Р., 150 000 Р., 50 000 Р.) МОГУТ СУММИРОВАТЬСЯ ДО 1 000 000 Р. И ВРУЧАТЬСЯ ОДНОМУ КЛИЕНТУ ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО СУММА ЗАКАЗА ГЛАВНОГО ПОБЕДИТЕЛЯ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 3 РАЗА ВЫШЕ СУММЫ ЗАКАЗА СЛЕДУЮЩЕГО ПРЕТЕНДЕНТА НА ДОП. ПРЕМИЮ (В ДАННОМ МАКЕТЕ ГЛАВНЫЙ ПРИЗ ПРЕДСТАВЛЕН КАК 1 000 000 Р.). 4) РЕГИСТРАЦИЯ НА УЧАСТИЕ В МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ЗАВЕРШАЕТСЯ ЗА ДВА ДНЯ ДО ФИНАЛА (ПО ПОЧТОВОМУ ШТЕМПЕЛЮ). СРОК ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ: БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ – НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ ЗА ВЫЧЕТОМ УСТАНОВЛЕННОГО ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ НАЛОГА. ВЕЩЕВЫЕ ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 15 ДНЕЙ ПОСЛЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ОБЛАДАТЕЛЕЙ. В СЛУЧАЕ ВРУЧЕНИЯ ВЕЩЕВОГО ПРИЗА ДОСТАВКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО АДРЕСУ ОБЛАДАТЕЛЯ ПРИЗА. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ГРАЖДАН РОССИИ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. 5) ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА». ОГРН [illegible], АДРЕС: 127422, МОСКВА, УЛ. КОСТЯКОВА, Д.10. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «ДИРЕКТ ПОЧТА», А/Я 15, МОСКОВСКИЙ АСЦ, 140961. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 [illegible] 215-23-77 (ПОНЕДЕЛЬНИК – ПЯТНИЦА С 09:00 ДО 21:00, ВЫХОДНЫЕ С 09:00 ДО 19:00).

РЕКЛАМА [illegible]

Святая водичка избавила от колита

Недавно был в командировке во Владимирской области. Выдалось свободное время — поехал на святой источник. Называется он Гремячий, а находится рядом с деревней Взгляднево. Говорят, что вода забила после того, как преподобный Сергий Радонежский помолился и ударил посохом о землю. Я набрал целебной воды, привез домой 5-литровую канистру. Жена в течение полугода пила водичку и избавилась от колита — воспаления тонкой кишки.

И. Дишко, Московская обл.

Высшие силы нас зачем-то испытывают?

Моему молодому человеку 19 лет, планируем жениться и обвенчаться. Но недавно с ним стали происходить необъяснимые вещи: засыпая, слышит страшные голоса, — как раз в тот момент, когда проваливается в сон. Они говорят что-то на незнакомом языке, он их понимает, но поутру не в силах вспомнить суть. Часто просыпается в холодном поту... Дальше — хуже. Появились жуткие видения по вечерам. Например, будто я сижу и плачу над нашими фотографиями, а он стоит рядом и не может дотронуться до меня (рука проходит сквозь). Или мы с его мамой стоим у его могилы, а на плите указан 2016 год... В общем, мой любимый стал видеть свою смерть со всеми подробностями — погода, даты, и не только... Что это может быть? Расстройство сна или высшие силы нас зачем-то испытывают? Вдруг это предупреждение? Мне очень страшно! Одно знаю точно: до конца 2016 года душа не найдет покоя...

Кристина, Москва

Совет необычный, но от зубной боли помог

Мне 76 лет. В молодости часто болели зубы. Когда мне было 30 лет, к нам в гости из Орла приехал племянник. В те дни из-за флюса мои губы из горизонтальных стали вертикальными. Чтобы зубы никогда не болели, он посоветовал всегда обуваться и одеваться с правой ноги или руки. Не поверила в это, посмеялась, но решила попробовать. Примерно через неделю зубы перестали болеть, и за всю жизнь больше не беспокоили. Научила этому секрету соседку, которая мучилась зубной болью. Теперь, как встречу ее, получаю кучу благодарностей. И еще: когда умылись, нужно сначала вытереть руки, затем лицо — и так делайте постоянно.

Л. И. Асташова, Курская обл.

■В 6-7 МЕСЯЦЕВ РЕБЕНОК МОЖЕТ ОДНОВРЕМЕННО ДЫШАТЬ И ГЛОТАТЬ. ВЗРОСЛЫЕ ТАК НЕ УМЕЮТ.

■АМЕРИКАНЦЫ ПОДСЧИТАЛИ: КАЖДЫЕ 3 МИНУТЫ В МИРЕ КТО-ТО ОБЪЯВЛЯЕТ, ЧТО ВИДЕЛ НЛО.

Люди и звери

* Слоны очень любят купаться. Известная поговорка о них в полной версии выглядит так: «Доволен, как слон после купания».

* Исследователи пытаются понять, как кошкам удается падать с большой высоты и всегда мягко приземляться. Есть мнение, что, вращаясь в воздухе, кошки используют особый способ ориентации в пространстве. Это умение собираются использовать при создании спускаемых аппаратов, которые отправят на Марс и другие планеты.

* Отпечатки пальцев у медведя коалы абсолютно схожи с человеческими, только меньше размером.

* На Фолклендских островах (Великобритания) на каждого жителя приходится по 350 овец, а в Новой Зеландии — по 20 голов.

* На десяти квадратных метрах тропического леса больше насекомых, чем людей в Новосибирске.

ЛАПША из писем читателей

Я матом не то чтобы разговариваю, даже думаю. Ну что тут скажешь, дочь учителя русского языка, проработавшая и шашлычником в придорожном кафе, и диспетчером в такси. Научили...

Валентина Сергеевна, Анапа

Месяц назад ходил на медведя... Теперь хожу только на утку, которую медсестра мне подносит.

Степан, Хабаровский край

Недавно муж, поев картошечки с курочкой, выдал мне: «Если когда-нибудь уйдешь от меня к другому, все равно буду приходить к вам ужинать!»

Галина, Пенза

Раньше моя супруга следила за фигурой, но последние пять лет просто наблюдает за ней...

Иван Андреевич, Омск

Странности Великих Врачей

МНОГИЕ ИЗ ИЗВЕСТНЫХ ОТЦОВ МЕДИЦИНЫ СОВРЕМЕННИКАМ КАЗАЛИСЬ ЛЮДЬМИ НЕ ОТ МИРА СЕГО.

Гиппократ. Отец медицины считал жир источником любой болезни. Поэтому в первую очередь всем без исключения пациентам рекомендовал голодную диету. Любимым растением Гиппократа было алоэ. Он всерьез полагал, что необходимо завоевать индийский остров Сокотра, чтобы завладеть плантациями алоэ, которое разводили местные жители.

Зигмунд Фрейд. Ученый панически боялся числа 62. Он не заселялся в отель с более чем 62 комнатами из-за боязни получить комнату с этим номером.

Луи Пастер. Как-то раз ученый чуть было не стал участником дуэли. Вызвал его один тщеславный вельможа, который был обижен на ученого. Когда явился секундант, знаменитый врач исследовал в лаборатории культуру бактерии оспы. Пастер выслушал посланца и сказал: «Раз меня вызывают, я имею право выбрать оружие. Вот две колбы: в одной бактерии оспы, в другой — чистая вода. Если человек, приславший вас, согласится выпить одну из них на выбор, я выпью другую». Дуэль не состоялась.

Николай Пирогов. Знаменитый хирург задолго до своей свадьбы решил позаботиться о том, как он проведет медовый месяц в имении будущей жены. Он просил невесту заранее поискать в округе больных и увечных, нуждающихся в операции. «Работа усладит первую пору любви», — писал он.

Сумела родить

С таким диагнозом рожают редко — один раз на 25-50 тыс. случаев. А благополучный исход беременности бывает еще реже.

Американка ростом 90 см, весящая чуть меньше 17 килограммов и передвигающаяся в инвалидном кресле, сумела родить здорового ребенка. 38-летняя Элоиза Васкес страдает несовершенным остеогенезом III типа — заболеванием, ведущим к деформациям костей скелета. Многочисленные переломы, которые происходят у таких больных с раннего детства, приводят к смещению внутренних органов. Женщина беременела трижды, и только на третий раз врачам удалось довести беременность до успешного завершения — они сделали кесарево сечение на 8 недель раньше срока. Младенец не унаследовал заболевание матери, и его здоровью ничто не угрожает. Муж Элоизы заявил журналистам, что внешность его жены обманчива и на самом деле она — сильная женщина.

Знаете ли вы, что...

Ученые уверяют, что остров Пасхи, известный каменными статуями, когда-то опустел подозрительно быстро. По одной версии люди покинули эти места, потому что исчезли леса, по другой — почва утратила плодородие. Но даже это не причины молниеносно покидать родные места. Лишь новозеландские исследователи недавно раскрыли загадку: к катаклизмам островитяне приспособились быстро, но не перенесли появления непрошеных гостей из Европы, которые привезли им сифилис и оспу.

Для христиан, и не только — *Кое-что об умении жить*

Иногда больные равны мученикам

ЗАЧЕМ НУЖЕН ЕЛЕЙ?

Скажите, как применять елей? В чем его польза?

И. Н. Тихомирова, Вологодская обл.

Освященным елеем можно смазывать больные места при ожогах, сыпи, ранах и экземе. Молиться при этом нужно так: «Помилуй меня, Боже, яко немощна (немощен) есмь». Если болезнь сразу не проходит, нужно смиренно терпеть и ждать облегчения. Но при этом помните, что и через болезни Господь спасает, а терпеливое, безропотное перенесение неизлечимых болезней приравнивается к мученичеству.

ПРИСНИЛСЯ КРЕСТ

Мне приснился большой деревянный крест. Придавать ли сну какое-нибудь значение?

М. И. Галаган, Таганрог

Мы с вами любители грешить. Если вдруг увидим, что крест лежит на дороге, боимся взять его: а вдруг какая-то скорбь к нам придет? Увидели крест во сне — боимся скорбей. А ведь скорби — дары от Бога, их тоже надо с радостью и любовью уметь принимать. Если нам приснился крест, церковь или что-то другое духовное, это значит, Господь нас призывает к покаянию, к исправлению.

КАК ПРИКЛАДЫВАТЬСЯ К ИКОНЕ?

Слышала, что на разных образах нужно целовать разные части тела. Так ли это и почему?

И. Ковригина, Ульяновская обл.

К иконе надо прикладываться с благоговением — это чувство, в котором соединены вера, любовь и чувство собственного достоинства. В зависимости от того, как изображен Господь, Божия Матерь или святые, прикладываться надо к нижней части иконы, к ногам, облачению (одежде), к рукам, но не к лику, это уже будет дерзость.

СВЕЧКИ У ЛЮДЕЙ ПЛАЧУТ ПО-РАЗНОМУ...

Когда ставим свечки, заметила, что плачут они у всех по-разному, у некоторых даже черные подтеки. Может быть, это зависит от воска?

К., Рязань

Вы абсолютно правы: вся причина в качестве воска свечей, в проветриваемости храма. Не ищите в этом мистические знаки.

Отец Александр, священнослужитель

ПОДМЕНИЛ СЕБЯ ОТЦОМ

В Карачаево-Черкесии один из выпускников решил сдать Единый государственный экзамен оригинальным способом. Так как парень внешне очень похож на отца, он отправил на тестирование своего родителя вместо себя. Подмену выявили только после просмотра кадров видеозаписи, сделанной в классе во время экзамена. Результаты тестов были аннулированы.

УСКАКАЛ ОТ АЛИМЕНТОВ

Житель села Малая Иня, что в Красноярском крае, задолжал по алиментам более 400 тысяч рублей. Когда приставы постучали в калитку должника, его реакция была молниеносной: мужчина выбежал во двор, вскочил на белого коня и ускакал прямо в домашних тапочках. Однако беглеца уже ждала засада. Он получил от приставов требование об уплате под роспись.

Такой случай

Принял грех на себя

ПРОВЕДАЛ ДЯДЮ В БОЛЬНИЦЕ, ЗАБРАЛ ГРЯЗНЫЕ ВЕЩИ, СОБРАЛСЯ УХОДИТЬ, А ОН ГОВОРИТ ВСЛЕД: «КОЛЬКА, ОБМОЙ МОЮ ДУШУ!»

Это произошло со мной 15 лет назад. Хотите — верьте, хотите — нет, но все так и было. Говорят, старые люди чувствуют приближение смерти. Так и моя тетушка: позвала меня и говорит: «Коля, скоро умру». Естественно, я начал ее успокаивать, мол, Мария Ивановна, еще до 100 лет проживете. «Не спорь со мной, я знаю и чувствую. А позвала тебя, чтобы исполнил мою просьбу. Когда умру, не бросай моего мужа». Детей у них не было, и я дал обещание, что все так и сделаю.

...После смерти тети дядя — Виктор Васильевич — летом жил в деревне, в бабушкином доме, а зимой и осенью у меня. И вот привез его однажды из деревни к себе. Смотрю, что-то он мало ест. Поинтересовался почему. А он отвечает: «У меня кишки болят». Положил его в госпиталь на обследование. Анализы показали рак желудка. Операцию делать было поздно — уже пошли метастазы. Спрашиваю врача: «Сколько он еще проживет? Может, случится чудо?» — «Чудес не бывает, но до лета протянет», — ответил врач. Было это в канун Нового года. Приехал к дяде в больницу 31 декабря, помыл, побрил, налил кагорчику (доктор сказал, что можно), поздравил с наступающим Новым годом и уехал. После праздника поехал в больницу и пробыл там целый день. А вечером собрался уходить и сказал: «Завтра утром приеду и заберу грязные вещи». Только взялся за дверную ручку, а дядя говорит мне: «Колька, обмой мне душу!» — «Я тебе что, Иисус Христос, чтобы душу обмывать?» — отвечаю. А он опять: «Обмой мне душу!» — «Завтра приеду и обмою тебе душу! — и пошел к лифту.

Наперстянка — оберег сердечников. Носите высушенные цветки в льняном мешочке на груди. Это избавит от болей и пустых тревог.

Проходя через фойе к раздевалке, зашел в церковную лавку, подошел к монашке и спрашиваю: «Дядя просит обмыть душу. Что это значит?» — «О! Это его Бог не принимает, вот человек и мучается. Давай позвоним батюшке, пусть приедет и причастит твоего дядю». Священнику не дозвонились домой (мобильных тогда не было). Что делать? Спрашиваю: «А что можно сейчас сделать для дяди?» — «Если он крещеный, вот тебе крестик, святая вода, свечки, иконки и текст молитв. Поднимешься в палату, надень крестик, поставь иконки, зажги свечки, прочитай молитвы, при этом обильно окропляя больного святой водой».

Зашел к дяде в палату, надел крестик, зажег свечки, поставил иконки и прочитал молитвы, окропляя его святой водой. «Ну вот, Виктор Васильевич, я и обмыл тебе душу». А дядя говорит: «Спасибо, Колек! Иди с Богом», — и смотрит так, будто перед ним не я, а Иисус Христос, который пришел спасти его душу. Этот взгляд до сих пор стоит у меня перед глазами.

Приехал я домой, помылся, поужинал и прилег на диван. Вдруг позвонил дежурный врач из госпиталя и сказал: «Ваш дядя умер...»

После похорон дяди я начал болеть. Не было сил, не мог спать. Сдал анализы — все в норме, а мне все хуже и хуже. Пошел в церковь и рассказал батюшке, как обмывал душу умирающему дядюшке. А священник говорит: «Такие вещи должны делать священнослужители. Сделав это, ты все его грехи принял на себя. Видать, в жизни он много грешил». После этого разговора, исповеди и причастия мне стало лучше, и жизнь наладилась. Храни вас всех Господь!

Н. М. Захаров, Москва

Бабушка приснилась в металлическом «фартуке» до земли. Он неприятно скрёб по полу, когда она шла

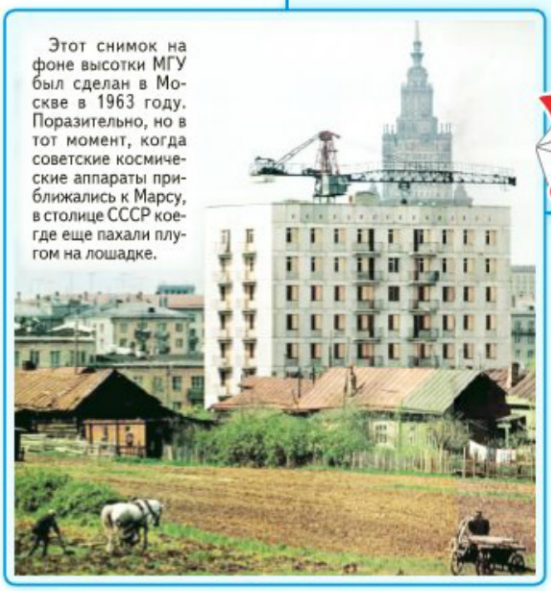
Читаю «Айболит» от корки до корки, многие рецепты мне помогли. Благодарна людям, которые делятся опытом лечения. Я на пенсии и часто вспоминаю прожитую жизнь, и вот вспомнила, что было давно.

Моя бабушка, Мария Игнатьевна, умерла в 1973 году. При жизни часто читала Евангелие, соблюдала все посты и церковные праздники, много рассказывала о грядущих переменах в жизни и их причинах, но мы смеялись и не верили ее рассказам. Похоронили бабушку со всеми почестями, а через 3 года мама с папой решили поставить ей памятник из металла. Не прошло с тех пор и пары месяцев, как мне приснилась бабушка. Она была в том платье, в котором ее похоронили. Но в ее облике была странная и лишняя деталь — на ней был металлический фартук, точнее, плита до самой земли. Когда она шла, этот «фартук» грохотал и неприятно скреб по полу. Как и при жизни, бабушка была в заботах, суетилась, что-то готовила. Кастрюли, чугунки, сковородки — все чистые, блестящие сушатся на солнце. Но вот фартук этот мешает бабуле ходить... Спрашиваю у нее: «Что за железо ты носишь? Кто повесил это на тебя?» Она посмотрела на меня сердито и говорит: «Вы повесили. У меня уже сил нет таскать такую железяку! Так и передай матери. Пусть снимет с меня ее!» — «Бабушка, но как ее снять?» — «Пусть пойдет на кладбище и снимет металлический короб с моей могилки».

Приехав к маме на выходные, рассказала ей сон. Они с папой пошли на кладбище, попросили прощения на могилке и сняли всю металлическую гробницу. На третий день после этого мне опять приснилась бабушка. Она была веселой, порхала у плиты, старалась меня чем-то угостить, но железного фартука на ней уже не было. Она сказала: «Спасибо, внучка, что рассказала матери, как я мучаюсь. Мне так легко стало ходить и дышать!»

P. S. Не хватает знаний, чтобы объяснить такие ситуации. Может, надо исполнять просьбы умирающих без всяких объяснений? Ведь они просят нас перед смертью, чтобы мы исполнили то или иное, но мы не придаем таким словам значения, считаем причудами и все делаем по-своему...

Р. Н. Слащова, Адыгея



Этот снимок на фоне высотки МГУ был сделан в Москве в 1963 году. Поразительно, но в тот момент, когда советские космические аппараты приближались к Марсу, в столице СССР кое-где еще пахали плугом на лошадке.

Авось пригодится

● Совет для тех, кто мечтает избавиться от старых проблем, стать удачливее и богаче. Утром выйдите на улицу, прихватив с собой краюху хлеба, и принимайтесь бросать крошки себе за спину. Чем больше птиц прилетит на угощение, тем счастливее вы будете.

● Если ребенок доставляет одни неприятности, плохо учится и озорничает, не торопитесь учить его уму-разуму с помощью ремня. Лучше купите в церкви его именную икону, освятите и поставьте в изголовье его кровати со словами: «Спаси, Господи, и сохрани раба Божьего (имя)».

● Подозреваете, что на вас сделали приворот? Регулярно вдыхайте дым горящих можжевеловых веток и умывайтесь отваром из листьев и ягод можжевельника. Это растение ослабляет действие чар.

Умные мысли

■ЕСЛИ ЧТО-ТО ВЫШЛО НЕ ПО ВАШЕЙ ВОЛЕ — РАДУЙТЕСЬ: ЗНАЧИТ, ВЫШЛО ПО ВОЛЕ БОЖЬЕЙ.

Протоиерей Вячеслав Резников

■ГОСПОДЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ НАС БОЛЕЗНЯМИ И НЕПРИЯТНОСТЯМИ, ЧТОБЫ МЫ ОГЛЯНУЛИСЬ НА СЕБЯ И СМИРИЛИСЬ.

Игумен Никон (Воробьев)

Наелся сыра...

Хирурги извлекли 420 камней из почек любителя соевого сыра.

55-летний китаец Хе Дун однажды пожаловался врачам на боли в животе. Результаты обследования шокировали даже видавших виды медиков — в почках оказалось 420 камней! Хирурги несколько часов вынимали их из тела рабочего — каждый вручную с помощью специальных щипцов. Дело в том, что Хе Дун большой любитель тофу — безвкусного мягкого сыра из сои, который содержит очень много кальция и вызывает мочекаменную болезнь. После операции врачи подарили мужчине пакет с его камнями на память, велев больше не есть соевые продукты. Проблема в том, что соевый сыр безвкусен, поэтому в Китае из него готовят почти все — от десерта до закусок к пиву.

С ЖЕНЩИНОЙ МОЖНО ПОССОРИТЬСЯ, А ЗАТЕМ ПОМИРИТЬСЯ, НЕ ПРОИЗНЕСЯ НИ ЕДИНОГО СЛОВА.

Эвалар

Пустырник Форте Эвалар
Почувствуйте разницу!

5 причин выбрать Пустырник Форте Эвалар:

1. Пустырник Форте Эвалар — это высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие.
2. Повышенное содержание пустырника — 100 мг в сутки.
3. Уникальный состав: действие пустырника усилено «элементами спокойствия» — магнием и витамином B_6 (патент РФ 2361599).
4. Пустырник Форте Эвалар — №1 в России.
5. **Качество Эвалар:** гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 101 руб.[1] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.
[1]Цена актуальна на 23.04.2015 г. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

НЕ ЗАМЕНЯЕТ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ

Идём к косметологу

Знаете ли вы, что...

МАКИЯЖ БЫВАЕТ ОПАСНЫМ

Вы регулярно подводите карандашом нижнее веко, чтобы сделать взгляд более выразительным? Но от этого может ухудшиться зрение. Декоративная косметика в слезную пленку (тонкий влажный слой, защищающий глаз) на нижнем веке проникает быстрее, чем на верхнем. И чем ближе к линии ресниц находится подводка, тем быстрее идет проникновение. В подводке обычно содержатся воск, масла, силиконы и природные смолы. Они вредны, если глаза склонны к сухости, а также если стоят контактные линзы. От попадания частичек макияжа в слезную пленку глаза раздражаются, краснеют, контуры объектов кажутся размытыми.

ТО, ЧТО НАЗЫВАЮТ БОТОКСОМ, МОЖЕТ ИМ НЕ БЫТЬ

Больше 50% инъекционной косметики используется в России нелегально, а это значит, что уколы красоты могут быть опасны для здоровья. Особенно рискуют желающие омолодиться с помощью мезококтейлей и вшивания рассасывающихся нитей. То, что в народе называют ботоксом, им может и не быть. В России зарегистрировано только пять брендов: «Ботокс» (США), «Диспорт» (Франция), «Ксеомин» (Германия), «Лантокс» (Китай) и «Репатокс» (Россия). При этом 7 ботулотоксинов из Германии, Южной Кореи, Швейцарии и США продаются и используются косметологами незаконно. Меньше всего подделок обнаружено среди препаратов на основе гиалуроновой кислоты — филлеров и биоревитализантов. Чаще всего нелегальные инъекции в Россию поставляют из Испании (50 наименований из 52).

ОМОЛОЖЕНИЕ ЛИЦА ПРОВОЦИРУЕТ СТАРЕНИЕ МОЗГА

Пластические операции на лице могут привести к деформации головного мозга и нервным срывам. Причина кроется в активности мимических мышц лица. С помощью мышц бровей выражаются отрицательные эмоции. Когда человек трагически изгибает бровь, в мозг поступает сигнал печали. После пластики лица и уколов красоты брови и губы становятся малоподвижными. Это вызывает апатию и депрессию, ничего не хочется делать, в том числе жить. Такое состояние приближает развитие болезни Альцгеймера. Вывод: омоложение лица, делающее его «каменным», провоцирует старение мозга.

ХОРОШО ИМЕТЬ ГОЛУБЫЕ ГЛАЗА: НАДЕВАЕШЬ РОЗОВЫЕ ОЧКИ — И ВСЕ СТАНОВИТСЯ ФИОЛЕТОВО.

Сам себе доктор

● **Замучили прыщи?** Смешайте 1/2 чайн. ложки зубной пасты, 1/4 чайн. ложки пищевой соды и 3-4 капли масла чайного дерева (продается в аптеке). Нанесите смесь, захватив покраснения вокруг угря. Смойте после высыхания. Это экстренное средство быстро снимет воспаление, но использовать его часто не стоит.

● **Чесночный лак укрепит ногти.** Мелко нарежьте 1-2 зубчика чеснока и поместите в лак для ногтей. Настаивайте 7-10 дней. Затем просто покройте этим лаком ногти. После такого чесночного лака они будут лучше и прочнее накладных.

● **Кожа на локтях стала шершавой?** Смягчите ее смесью растительного масла и сока лимона (10:1). Добавьте в маску немного пшеничных отрубей и разведите молоком до густоты сметаны. Нанесите на локти на 20 минут, смойте теплой водой и смажьте питательным кремом.

Горчицу — на волосы

Эта маска сделает волосы сильными и здоровыми, так как прогревает кожу и улучшает кровообращение.

В итоге усиливается рост волос, корни укрепляются, и о выпадении и вспоминать не приходится. Такая маска не оставляет неприятного запаха и стоит дешево. Делайте ее не чаще двух раз в неделю (по 20-30 минут). Разведите 2 ст. ложки горчичного порошка теплой водой до густоты сметаны, добавьте 1 чайн. ложку меда, сырой желток и 1 ст. ложку репейного масла. Вотрите смесь в кожу головы и наденьте полиэтиленовую шапочку. Будьте внимательны! Прислушайтесь к своим ощущениям: небольшое жжение — это нормально. Но если жжет сильно, 5-10 минут для первого раза будет достаточно. Если горчица печет и во второй, и в третий раз, уменьшите ее количество в маске.

P. S. Если кожа головы чувствительная, от горчичной маски лучше отказаться, так как могут появиться зуд и раздражение.

НЕВАЖНО, КОГО БЕРЕТЕ В ДОМ: КОТЕНКА ИЛИ МУЖИКА. ПОЛГОДА — МАЛЕНЬКАЯ МОСЬКА, А ДАЛЬШЕ — ХИТРЫЙ НАГЛЫЙ ТИП.

Авторитеты дают советы ***Не навреди***

Красивая обувь + калечит ноги

ЧЕМ ОПАСНЫ УДОБНЫЕ ШЛЕПАНЦЫ И МОКАСИНЫ, А ТАКЖЕ МОДНАЯ ОБУВЬ НА ПЛАТФОРМЕ?

От шлепанцев развивается шпора

В жаркие дни шлепанцам просто нет замены. Но эта обувь, особенно из тонких ремешков или полосок ткани, легко может спровоцировать появление пяточной шпоры. **Что делать?** Не ходите в шлепанцах по городу. Эта обувь идеально подходит только для бассейна, бани или пляжа.

Самая травматичная — на платформе

Эту обувь ортопеды считают самой травматичной. При ходьбе стопа выполняет разные движения. Вначале нога опускается на пятку, затем перекатывается на свод стопы и на носок. Платформа же не позволяет сделать ни одного из этих движений. Правда, последние модели стали выпускать со скошенным носком или пяткой, но это плохо помогает мышцам. В результате в голени и стопах нарушается кровообращение и подвижность мышц и связок, а значит, это приводит к развитию варикоза, артроза, остеоартрита коленного сустава. **Что делать?** Выбирая устойчивую обувь на платформе, для поддержания подвижности мышц и связок регулярно вращайте ступнями, сгибайте и разгибайте пальцы ног, полезен бег на месте.

Мокасины носили на равнине...

Эта национальная обувь американских индейцев теперь популярна во всех странах среди мужчин и женщин. И напрасно: такую обувь с жесткой подошвой носили народы, проживающие на равнине. Она защищала ступни от камней, колючек, и ноги не уставали даже при длительном передвижении пешком по прерии. **Что делать?** Если носите мокасины каждый день, то пусть они будут на жесткой подошве и маленьком каблуке. Для пеших прогулок по деревенским дорожкам нужна мягкая подошва.

Большой палец отклоняется в сторону...

Если ежедневно носить туфли на высоком каблуке, то это приведет к поперечному плоскостопию. При этом большой палец отклоняется в сторону. Такая деформация рано или поздно становится причиной артрита и остеоартроза. Кроме того, когда женщина поднимается на высоту больше 7 см, центр тяжести смещается вперед, нагрузка неравномерно распределяется на межпозвонковые диски. Заканчивается это ущемлением нервов и постоянными болями в спине. **Что делать?** Не носите туфли на шпильках с утра до вечера. Разгибайте пальцы, чаще ходите босиком по песчаным дорожкам, делайте массаж стоп.

Н. С. Рубина, ортопед, врач высшей категории

Туфли натирают?

УВЛАЖНИТЕ ЭТОТ УЧАСТОК ОБУВИ ЛЮБЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ МЫТЬЯ ОКОН И ПОХОДИТЕ В НИХ ДОМА, НАДЕВ ТОЛСТЫЙ НОСОК. ЖЕСТКИЙ ЗАДНИК МОЖНО РАЗМЯТЬ — СНАЧАЛА РУКАМИ, А ПОТОМ СЛЕГКА ПОСТУЧАВ ПО НЕМУ МОЛОТКОМ.

С возрастом обвисли веки...

АЙБОЛИТ

У меня с возрастом начались проблемы с областью вокруг глаз: чуть обвисли веки. Пришлось приобрести специальный крем, но эффекта он не дал. Решила попробовать домашние маски, и две из них оказались действенными. С удовольствием поделюсь этими находками!

Первое средство: взбейте один яичный желток и добавьте к нему несколько капель кунжутного или оливкового масла. Нанесите на веки на 15 минут, смойте теплой водой, нанесите крем. Вторая маска из молока: в 1/4 стакана свежего молока добавьте 4 ст. ложки соды, хорошенько взбейте и охлаждайте в течение 20 минут в холодильнике. Нанесите на веки и через 15-20 минут аккуратно смойте прохладной водой. Маски чередовала: раз в неделю желтковую, раз в неделю молочную. И после курса из 20 масок кожа заметно подтянулась.

Л. Вересова, Владимирская обл.

Ёшкин кот!

ЧТО ТОЛЬКО НЕ ПРИДУМАЮТ ЯПОНЦЫ...

Самые состоятельные из них принимают кофейные ванны — бассейн с подогретыми до 60°С зернами кофе. После такой ванны усталый человек чувствует себя бодрым и отдохнувшим. Кроме того, в Токио есть кофесауны. В специальные бассейны засыпают 13 тонн кофейной массы, которую нагревают до 40°С.

ОТРАСТИЛ САМЫЕ ДЛИННЫЕ РЕСНИЦЫ

58-летний Валерий Смаглий с Украины отрастил самые длинные в мире ресницы на зависть женщинам — целых 3,5 см! Мужчина уверяет, что помогла диета, но делиться секретом ни с кем не намерен. (Хочет на этом зарабатывать.) Правда, у Валерия болят веки, ухудшился обзор и упало зрение. С такими ресницами неудобно спать, а если надеть очки, они загибаются до бровей. В реестр рекордов Валерий позвонил с категорическим предложением: «Регистрируйте рекорд быстрее, или я от них избавлюсь!» Теперь мужчина регулярно их подстригает.

Познакомимся?

ЖЕНЩИНЫ

45 лет, рост 176 см, в меру полненькая. Порядочная и надежная. Пережила много горя, вдова, осталась с дочкой вдвоем. Для совместной жизни познакомлюсь с серьезным, надежным мужчиной. Если у вас есть дети, буду только рада. Может, соглашусь на переезд.

Галина Станиславовна Плахутина, д/в, главпочтамт, пгт Кантемировка, Воронежская обл., 396730, тел. 8-951-851-31-68

***

58 лет, вдова. Устала от одиночества. Ищу вторую половинку 55-65 лет, пусть вредные привычки будут в меру, желательно из Саратовской, Пензенской, Тамбовской областей и Мордовии. Подробности при общении.

Валентина, Пензенская обл., тел. 8-963-100-32-26

***

62 года, рост 167 см, вес 90 кг, вдова. Живу в селе, в Тамбовской области, есть дом и хозяйство. Энергичная, хозяйственная, симпатичная, с чувством юмора. Познакомлюсь с мужчиной не старше 65 лет, с такими же качествами, как у меня, согласным на переезд.

Валентина, Тамбовская обл., тел. 8-926-846-67-49

***

65 лет, рост 166 см, вес 70 кг. Вдова, по гороскопу Овен. По профессии экономист, работаю, есть жилье. Спокойная, добрая, трудолюбивая, люблю чистоту и порядок. Очень трудно привыкнуть к одиночеству. Если есть такой же одинокий мужчина, трудолюбивый и без вредных привычек, позвоните или напишите. Хочется спокойно дожить до старости с надежной опорой.

Галина, ул. Клубничная, 1, кв. 2, пос. Березовский, Березовский р-н, Красноярский край, 662914, тел. 8-953-256-92-11

МУЖЧИНЫ

26 лет, рост 176 см, вес 65 кг, по гороскопу Рыбы, без вредных привычек. Есть высшее образование и стабильный заработок. Для создания семьи познакомлюсь с худенькой девушкой 1993 года рождения (идеально подходим по гороскопу), без вредных привычек, которая дружит со спортом, увлекается рукоделием. Отвечу на письмо с фотографией.

Владимир, а/я 3586, Ставрополь, 355000

***

47 лет, рост 168 см, по гороскопу Козерог. Добрый, несудимый, веду здоровый образ жизни. В разводе, детей нет. Познакомлюсь с порядочной, доброй, хозяйственной женщиной 40-45 лет, желательно без детей. Согласен на переезд.

Андрей, Тамбовская обл., тел. 8-920-478-10-68

***

57 лет, рост 176 см, по гороскопу Лев. Обычной внешности, простой, не пью. Познакомлюсь с простой, душевной женщиной 57-62 лет, для которой секс не так важен. Кому на самом деле одиноко, пишите! Если настаиваете на переезде, то рассмотрю только города близлежащих регионов. Сам живу в сельской местности.

Без подписи, а/я 2, ул. Кирова, 5, Боготол, Красноярский край, 662060

***

70 лет, рост 180 см. Два месяца назад похоронил жену, с которой вместе прожили 46 лет. Внешностью не обижен, курю, но не пью. Живу в 2-комнатной квартире. Недалеко (600 м) есть дача и хорошая баня. Для совместной жизни познакомлюсь с порядочной женщиной 58-60 лет.

Александр Бердюгин, ул. Юбилейная, 7-12, пос. Крапивинский, Кемеровская обл., 652440

■ПОТРЯСАЮЩАЯ ФИГУРА — ЭТО КОГДА ЕСТЬ ЧЕМ ПОТРЯСТИ, А НЕ ПОГРЕМЕТЬ!

■ОСТОРОЖНО! В НАШЕ ВРЕМЯ НЕ ВСЕ, ЧТО НАКРАШЕНО, — ЖЕНЩИНА!

■МУЖЧИНА ДОЛЖЕН БЫТЬ КАК КАРЛСОН — ДОБРЫЙ, В РАСЦВЕТЕ СИЛ, ЛЮБИТЬ СЛАДКОЕ И НА УШКО ШЕПТАТЬ: «СПОКОЙСТВИЕ, МАЛЫШ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!»

Последнее, что сказал муж: «Ударь меня, будет легче». Собрал вещи и ушёл...

АйБолит

56 лет, рост 158 см, вес 69-70 кг, не склонна к полноте. Родилась в год Собаки, по гороскопу Козерог. Обычно мужчины хотят познакомиться, а женщины выбирают, поэтому неудобно говорить о том, что хочу познакомиться, но я решилась на это письмо. Без вредных привычек, увлекаюсь вязанием. Верная и по-хорошему упрямая. Дети (их у меня трое: дочке 36 лет, сыновьям — 26 и 24 года) выросли, у каждого свое жилье, работа. Держу небольшое хозяйство, которое просто обожаю: козочку, курочек, кошек (только во дворе, не в доме) и, конечно, собаку. Я коренная железноводчанка, и родни там много, но волею судьбы пришлось продать квартиру и купить дом в Зеленокумске (4 комнаты, отопление, котел, вода, газ). Есть все условия, пенсия. В жизни не повезло с мужчинами. С первым прожила 18 лет: бил, пил, гулял. После его смерти три года жила одна. Затем сошлась с мужчиной, и 15 лет прожили в гражданском браке душа в душу: ходили только под руку, смотрели глаза в глаза, не ссорились, ни разу голос не повысили. Но однажды он сказал: «Я предал тебя». Оказалось, изменил. Думал, разово, а нет. Та женщина на 12 лет моложе него, растит двух малышей. Последнее, что он мне сказал: «Ударь меня, будет легче». Собрал вещи и ушел...

Молодежи непонятно, зачем в нашем возрасте знакомиться? Для помощи и общения. Буду рада, если откликнется мужчина 52-60 лет. Отзовутся женщины — станем подругами, буду приглашать в гости. Обожаю печь пироги и угощать. Я мирный человек, не люблю ссоры и скандалы. Сын говорит: «Шестой десяток, а ты туда же!» А дочь наоборот: «Мама, да ты у нас красивая, энергичная, молодая, найдется еще человек, который будет ценить тебя. Заживете вместе!» Вот и решила написать. Мне, как каждой женщине, хочется заботы и взаимопонимания. У кого появился интерес, звоните! Буду рада пообщаться.

Наталья, Зеленокумск, Ставропольский край, тел. 8-961-469-80-78

Сын не женат, но тому не я помеха. Он стеснительный, знакомиться не может...

АйБолит

Мне 62 года. Уже 32 года нахожусь на инвалидности (II группа — рассеянный склероз, невроз навязчивых состояний). Последние 4 года мучает рожистое воспаление ног, хожу с трудом, только по дому. Обслуживать себя не в состоянии. Родители живы (им по 88 лет), есть братья и сестры, живут в Альметьевске, но со мной не общаются. Зачем? Умру — им сообщат... Год назад умер муж. Вместе прожили 38 лет, хороший был человек, поддерживали друг друга. К кому обратиться за помощью, если не к родным? Не поддержали... Поплачу, расстроюсь, сама же себя утешу, успокою... Есть сын Виталий, ему 37 лет, рост 165 см, вес 65 кг. Вполне здоров, работает электриком, ухаживает за мной. Не женат, но, думаю, не я тут помеха. Он стеснительный, не может знакомиться с женщинами, зато верный, надежный, неконфликтный, без вредных привычек. Может, откликнется такая же скромная девушка 23-36 лет, согласная на переезд в Нижнекамск? Жилье не проблема. Кому одиноко, есть желание создать семью — звоните!

P. S. Беспокоюсь обо всем — об отношениях с родными, о сыне. Как не быть обузой для него? Но мне больше не на кого положиться. Посоветуйте, как быть? Пишите сыну по адресу: **Виталию Тарасову, д/в, п/о №14, Нижнекамск, Татарстан, 423570, или звоните по телефонам: 8-906-330-42-23, 8 (8555) 43-90-25 (дом.).**

Гулия Нурулловна Тарасова, Нижнекамск, Татарстан

Пришло время пожить для себя, но так тошно уже от слова «себя»...

АйБолит

Только прожив молодые годы и узнав вкус одиночества, мы понимаем, как были неправы, ругая рутину семейной жизни и думая: «Когда же все это закончится, когда отдых придет?» И вот он уже на пороге — этот теперь уже ненужный отдых. Но от чего? Дети живут своей жизнью и если и рады родителям, то только когда их кошелек толст. Внуки целыми днями в Интернете. Родители ушли в мир иной, и мужа не смогла уберечь (сгорел от беленькой). Одиноко! Рядом котик да телевизор. Самое время пожить для себя, уделить себе время, но так тошно от этого слова — «себе». Ведь жила для всех, и сейчас хочется жить для другого человека, чтобы ему было радостно, — накормить вкусно, постелить мягко, а самой голову на его плечо положить да вечерком на диване под одним пледом кроссворд разгадывать... Главное — рядом, не одна.

Тебе одиноко? Позвони мне. Я пенсионерка, 60 лет, русская, брюнетка, небольшого роста, в ширину меньше, чем в длину. Живу на юге, никуда не собираюсь переезжать. Люблю природу, горы, лес, животных, чистое небо, аромат цветов, в общем, люблю жизнь...

Марина, Ставропольский край, тел. 8-928-325-43-18

■ВО ФРАЗАХ «МЫ ЖЕ НА ТЫ» И «МЫ ЖЕНАТЫ» ОДИНАКОВЫЙ ПОРЯДОК БУКВ. А КАКОЙ РАЗНЫЙ СМЫСЛ!

■РАНЬШЕ ЖЕНСКИМИ ТРУСАМИ МОЖНО БЫЛО МАШИНУ ПОМЫТЬ. ТЕПЕРЬ ДАЖЕ ОЧКИ НЕ ПРОТРЕШЬ.

Для тех, кто хочет познакомиться по переписке

Многие читатели просят опубликовать их номера телефонов и полный адрес. Предупреждаем: «Айболит» читают во всех частях света. Когда у вас ночь, где-то день, поэтому звонки будут круглосуточными. Для здорового человека это кошмар, а для больных, работающих посменно или страдающих бессонницей жизнь станет невыносимой. И еще: будьте готовы к тому, что без предупреждения к вам в гости приедут люди, которые могут быстро стать в тягость. Мудрее, безопаснее, хотя и хлопотнее, открыть почтовый ящик в любом почтовом отделении или получать почту «до востребования».

Главный редактор газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» Галина Николаевна Воробьева

Крик души — *Из почты «Айболита»*

Вокруг меня одни воры!

Выписываю «Айболит» давно. Читали всей семьей. Дети выросли, внуки повзрослели, все разошлись по своим дорогам. Со мной остался лишь мой верный друг — «Айболит» — самый ожидаемый гость в доме! Потому и обращаюсь сюда — больше некуда.

Мне 69 лет, рост 165 см, не полная. Вдова, обычная сельская женщина, православная. Живу одна. Очень дорожу немногими подругами — их всего две. С одной, считай, с детства знакомы — есть о чем вспомнить, то проблемами делимся, то праздники вместе отмечаем. Вторая живет недалеко. Их дружбой дорожу, но... Обе во время визитов ко мне что-то подворовывают, ничем не гнушаясь. Прихватывают с собой по мелочам: то платок шелковый пропадет, то рюмашка из советского хрусталя (свадебные, тем и дороги). И такой мелочевки не счесть! Потом свои вещи вижу в их домах. Наверное, посмеиваются надо мной, считая наивной. Сказать ничего не могу, ведь отношения испортятся, а оставаться одной страшно. Вот они и пользуются этим.

Еще есть три соседа-мужика, которые не обходят вниманием мой двор. Один моложе 30 лет. Позвала его однажды помочь с насосом, а он осмотрел двор и стал умыкать брус и доски на песочницу своим детям. Дело благое, но только я уже не смогла сарай починить — не хватило материала. Брус стоит больше 200 рублей за штуку, доска — от 150 рублей. Где совесть у человека?! Он молодой, сильный, а я — пенсионерка с мизерными доходами, на работу меня уже не берут. Подать заявление в полицию не могу — чем докажу? Свидетелей нет. Два других соседа постарше: одному за 70 лет, другому — 50. Оба ничем не гнушаются: моток проволоки, кирпич, лопата, никчемная чашка на подворье, ведерко, лейка, секатор — уносят все, что под руку попадет, даже рассаду с грядки! Кирпич купила для газовой трубы, а все, что от него осталось, — умыкнули. Это все происходит ночью. Однажды собака залаяла, я подошла к окну — а этот человек прошел прямо передо мной, неся в руках кирпичи к «Оке», которую подогнал к забору. Страшно было выйти! Прижалась к стене, чтобы меня не заметил. Что я одна могла с ним сделать? Все они сидели в тюрьмах. Сейчас остепенились, но воровать не перестали. У другой одинокой женщины (76 лет) ночью украли кур. Но как?! Вылавливали через лаз тяпкой, подтягивали к проему — и в мешок! И что утром увидела хозяйка? Весь сарай в крови, у кур лапки и спины порезаны, осталось их штук пять живых и бездушно покалеченных. Вот вам и домик в деревне!

К чему я это рассказала? Дом без хозяина-мужчины — сирота. Вот и обратилась в «Айболит». Может, кто-нибудь из одиноких дедков откликнется? И тогда лазутчики перестанут интересоваться моим подворьем. Будут знать: там их встретит дедок с ружьем! Ну, это «по шутке», как говорит моя внучка, а по факту — все ж не сама, не одна! Я ответственная, хорошо готовлю русские и азиатские блюда. Надеюсь на знакомство и встречу с самостоятельным дедочком, близким мне по возрасту, обеспеченным жильем и пенсией. Если на мое объявление отзовется самостоятельный дедок, жизнь наша наладится, пироги печь будем...

Эля, Ростовская обл., тел. 8-928-755-07-68

ИТАЛЬЯНСКИЕ архитекторы построили небоскреб, который не вредит природе. При его строительстве не пострадало ни одно дерево. Все зеленые насаждения были пересажены на балконы жилых квартир. Экодом выглядит очень стильно, к тому же вид за окном всегда будет радовать владельцев квартир. Правда, и квартира в таком доме будет стоить от 760 тысяч до 2 миллионов евро.

Се ля ви

Теория относительности

Согласно этой теории все в мире относительно. Например: три волосины на голове — конечно же мало. Три волоса в супе — ну это уж чересчур! Одного кирпича под фундамент недостаточно. Одного кирпича на голову — в самый раз хватит. Или вот. Плюс двенадцать в начале марта — жара. Плюс двенадцать в середине июля — собачий холод! Ждать Деда Мороза в семь лет — чудо. Верить в Дедушку Мороза в семнадцать — ну это уже клиника... Кстати, о детях. Пукнул младенец — общая радость. Пукнул при знакомстве с девушкой — прощай, девушка! Два зубика в четыре месяца — счастье. Только два своих зубика в 40 — это финиш, пора сушить доски...

И так во всем. Свой — разведчик, не свой — шпион. Или, например, не сдал студент сессию — ему плохо, зато военкому хорошо. Поела моль новую шубу — тебе плохо, шубе плохо. А вот заклятым подругам о-очень хорошо...

Вот такая она, теория относительности...

Наталья Бахтина

Бабечки

У меня есть знакомый из Дании, зовут его Крис. Он плохо говорит по-русски, знает только азы, необходимые для его работы. Как-то раз я обратил внимание, что он никого, кроме меня, не называет по имени. Спрашиваю его, почему так.

— Ты поньимаешь, — на ломаном русском начал Крис, — вуот ты Михайл, ну по-простому Миша, а Миша — это же как мишь, ну такая, с хвостиком, а я Крис, ну криса, такая большая мишь. Вот я и запомнил.

Михаил О., С.-Петербург

***

Принесли мы недавно дочку из роддома. Пока я стол накрывала, папаша с дочуркой знакомиться пошел. Зашла я потихоньку проверить, что он там с ребенком творит, и застала умильную картину — муж качает колыбельку и тихонечко вполголоса поет: «На поле танки грохотали...»

Елена В., Вязьма

***

Решили мы наклеить бабушке новые обои. Живет она одна, ну кто ей еще поможет? Бабуля говорит нам:

— Никому не скажу о ремонте. Придут гости, а у меня новые обои. Вот удивятся!

Через пять минут слышим разговор по телефону:

— Нина! А у меня новость! Мне новые обои клеят!

Полина С., Аксай

ЗВОНОК БУДИЛЬНИКА — ЭТО НАПОМИНАНИЕ, ЧТО ТЫ ЛЕЖИШЬ В НЕУДОБНОЙ ПОЗЕ. ПРОСНИСЬ, ПРИМИ УДОБНУЮ ПОЗУ И ЗАСНИ ЕЩЕ КРЕПЧЕ!

Фьють на кухню

По свистку!

Два года назад мы переехали в просторную квартиру. Семья у нас большая. Первое время никак не могли докричаться до всех, чтобы позвать есть на кухню. Подумали немного и решили повесить на кухне свисток. Три свистка — значит, пора есть, а у нас в семье это любят со страшной силой. Даже дед приехал в гости и с удовольствием поддержал нас — первый бегал по свистку на ужин. Это ему напоминало юные матросские годы. А недавно приезжали друзья, я показала свисток, но они не поверили. Было двенадцать часов ночи, дети спали. Я свистнула три раза. Через минуту на горизонте появился сын в трусах. Я строго спросила: «Ты чего не спишь?» А он отвечает: «Так свистели же, я думал, что кушать дают...»

Самое интересное, что кот тоже прибегал со всеми по свистку на кухню, а мы не замечали, пока кто-то из друзей не спросил: «А как вы кота приучили по свистку кушать бежать?»

Ирина О., Кисловодск

РАССКАЗИКИ

Администратор гостиницы рассказывает новому постояльцу: «В нашем пятизвездочном отеле акция: убей десять тараканов и получи бесплатную постель!» — «А кого мне надо убить, чтобы принесли чая?»

Жена говорит мужу: «Вот вспомни фильм «Семнадцать мгновений весны». Штирлиц свою жену не видел шестнадцать лет. Он ей шестнадцать лет верность хранил!» — «Это она так думала». — «Он не мог ее обманывать!» — «Весь Третий рейх мог, а ее не мог?»

Офонареть!

Пенсионерка из Оренбурга, пытаясь пообедать в суши-баре, связала два пуховых платка.

***

Самый интеллигентный в мире слесарь, попав себе молотком по пальцу, умер в тишине от нахлынувших на него эмоций.

***

Цыган-полицейский заставляет пьяных водителей пройти по линии жизни.

***

Когда на компьютере нажимаешь «Завершение работы», одесский вариант системы выдает: «Тю! А шо такое?»

***

Иногда в жизни не хватает чуть-чуть Аллегровой. Она бы пробегала наискосок со словами «Ну и что же тут криминального?», и все бы смягчалось.

E2-E4. В НАШЕ ВРЕМЯ ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЗАПИСЬ ШАХМАТНОГО ХОДА, НО И РЕЦЕПТ КОЛБАСЫ.

РАССКАЗИКИ

Мужик приходит в центр занятости населения: «Я ищу работу». — «А что вы умеете?» — «Ничего». — «Места в Госдуме уже заняты, попробуйте в футбольные тренеры податься».

Попал мужик в больницу. Нянечка приносит обед — кусочек хлеба, четверть помидора, пол-яйца и ложку каши. Мужик злобно смотрит на этот обед и спрашивает: «Марка почтовая есть у вас?» — «А марка вам зачем?» — «Я после обеда привык читать что-нибудь».

Руками не трогать!

Однажды мой свекор рассказал историю, как он с моей свекровью впервые поехал в Ленинград. Им было по 20 лет. Это была первая их совместная поездка в другой город. Пошли они с группой экскурсантов в музей на выставку. Ходят толпой по залу, экскурсовод рассказывает им об экспонатах, и наконец свекор решается обнять свою спутницу за талию. Только руку на талию положил, как экскурсовод грозно рявкнула:

— Руками не трогать!!!

Свекор так и отскочил. А оказалось, что один из экскурсантов решил пощупать руками экспонат.

Нина М., Тосно

УПСИХИАТРА:

— Доктор, я живу на первом этаже, и мне кажется, что водители машин заглядывают ко мне в спальню! Что вы мне посоветуете?

— Поселитесь повыше, но не выше девятого этажа — туда обычно летчики заглядывают!

— Сара, золотце мое, ты куда собираешься?

— На Привоз пойду.

— Но у нас таки все есть!

— Ха-ха! А поругаться?

— Ты не знаешь, какое у нас пиар-агентство самое крутое?

— Однозначно — генпрокуратура. Вон они как Васильеву раскрутили — клипы, выставки картин, книжки стихов, с экрана телевизора не сходит... Вся страна офигевает!

— Ну ты хватил — генпрокуратура! К ним, пока три миллиарда из госбюджета не уведешь, на кривой козе не подъедешь!

АНЕКДОТЫ

Это по-нашему!

Живём как поём!

НАТУРА НАША КАК ТЕСТО ИЗ КВАШНИ: КАК НИ ПИХАЙ, ВСЕ НАРУЖУ ПРЕТ!

Эх, душа наша российская простора требует! Разве в Нидерландах или в Люксембурге каком могли написать песню «Широка страна моя родная»? Или, к примеру, «Ой, полным полна моя коробушка...»? А мы и живем как поем — широко и с размахом. Если рушим, то до основания. Если любим, то до смерти. Вон хоть и свадьбы сравнить. У нас столы от еды прогибаются, и наливаем до краев, и пьем строго до дна. А в Европе что? Плеснут на донышко бокала по чуть-чуть, один глоток, и ходят потом с этим «дриньком», как тени, друг за другом. Ни поплясать, ни подраться. Мы не так, мы дополна все любим.

Только хочешь не хочешь, а образ жизни менять приходится. Такое изобилие сейчас фруктов-продуктов, хомячил бы все подряд, пока одышка не начнется. Только приходится ограничивать себя во всем. Взять, к примеру, пепси или колу. От них накипь с чайника хорошо отпадает при кипячении. Резинки жевательные — те и эмаль, и пломбы из зубов ликвидируют. Чипсы, бульонные кубики, остальная дрянь бы-

строго приготовления — с этим тоже все понятно. Сейчас честно предупреждают: если помногу и часто все это употреблять, то будет плохо. А если редко и по чуть-чуть, то еще и поживете.

А как ее, российскую натуру, в рамках удержать? Она как тесто из квашни: как ни пихай, все наружу прет. Намедни выскочила за хлебом, тут кума, как на грех. Затащила на минутку новый диван заценить. Потом наливочки домашней по чуть-чуть попробовать... Вернулась на автопилоте, далеко за полночь. Муж нервный какой-то, орет, был бы пистолет, убил бы на месте! А свекровь шипит ему в ухо: «А ты забодай ее! Забодай!» Надо было одним разом три литра махануть, а мы тянули по чуть-чуть, как дуры европейские...

Наталья Бахтина, Коряжма

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 23

Фраза «Кто поздно встает, тому Бог уже все дал».

Х	Ь	Ч	Б	О	Я	Р	Ы	Ш	Н	И	К		С	Ж								
О	Н	У	Ч	И	Л	О		А	Л	Г	И	Р	И	С								
Л	Д		П	И	А	Ф		Д		Р	А	Д	И	С	Т		Т					
О	П		С		Н	И	З	И	Н	А		А	Р	Т	И	З	О	К				
П	Р	И	С	Ы	П	К	А		Т		Б		Л	Е		Н		Л				
	А		О		О		С	Л	Е	С	А	Р	Ь		К	Р	У	П	А			
С	К	А	Н	Е	Р		К	О	Л	Е	Н	О		К		У	Р	О	Н			
В		Н		К	Л	О	Т	И	К		С	П	А	З	М		Л					
О	Л	И	Г	А		О	А	Н	Ч	А	Р		Б	О	К	С						
Д	Р	А	К	А		К	О	С	А	Ч		Е	Л	Е	И		Л	Ч				
К		С		Р		Р					Р			П	Е	Л	Е					
А		С	Т	У	Ж	А					К	О	М	О	М	Б	И	Н	А	Т		
	М	О	И	С	Е	И					Л		А	Й	Л	Ь	П	Ы				
А		Т		Л	И						М	И	Т	Р	А		Т					
И		П	У	Ч	О	К					Ф	Ж		А	И	Д						
В	Е	Р	Л	И	Б	Р					С	А	П	А		З	И					
Е		У	Л	Г		П	Ю		О		П	И	К	Е	Р							
Н		С	М	О	К		А	Р	Б	И	Т	Р		Р	А	У	Т					
Г	Е	Т	Е		К	Л	А	С	С		К		Р	А	Н	Е	Т	К	А			
О		Т		Л		К		С	Д	А	Ч	А		С		А						
	Т	О	Р	Е	Д	А		О		Т	Р	Я	С	И	Н	А						
О	Ф	О	П	Р	О	С		Я	В	К	А		М		Л	П						
С	В	И	Н	Ь	Я		А		В	З	Р	Ы	В		Р	А	К	И	С	Т		
О	Ц		О	С	Т	Р	О	В		З	О	Н	А		П	О	Л	Е				
Б	Р	Е	Ж	Н	Е	В		Р	О	К	О	Т		С	Н	И	М	О	К			
А	Р		Я	Т	А	Г	А	Н		В	А	Т	А		Ч	А	Я	Г	А			

1 2 3 | 4 5 6 7 8 9 | 10 11 12 13 14 15 , | 16 17 18 19 | 20 21 22 | 23 24 25 | 26 27 28 | 29 30 31 .

Слуга из крепостных | Обычные трудовые дни | Куст для изгороди | «Кис-кись» во рту | Лондонский бизнес-центр | Хлеб в зерне и на корню

8 | Хрустящий картофель | Листок для заполнения | Отец и мать | Двухколесный экипаж | Бескрайняя с колокольни | Служители культа | Хлыст наездника

Портянки к лаптям | Французская певица | Провал выступления | Знает морзянку назубок | Провод в изоляторе | Мафиозная семья

Порошок для младенца | Толкователь ночных видений | Болотистая местность | Овощное растение

2 | Священное растение в Индии | Большой кабан | Завитушка в хвосте подписи | Просо или перловка | Деление на циферблате компаса | Состоит из батальонов | 31

Статистический документ | Краснеет при варке | 5 | Телесное наказание | Профессия Афони | 19 | Квадратная прическа

13 | Сустав на ноге | Выжженный лес | Боевые потери

Вводит фото в компьютер | Ковбойская петля | Шарик на мачте судна | 15 | Мышечная судорога | 6 | Лесное животное | Костяшки в рамке для вычислений

Союз адвокатов | Дел непочатый... | Тетерев | Ядовитое дерево из стихотворения | Разборка на ринге | 27

29 | Мягкая шерстяная пряжа | 30 | Масло для лампад | Двуручная или ножовка | Обувь из лыка

Кулачный финал дебоша | Почетное родовое звание | Впадина для стока жидкости | Разбавитель красок | Ее тянули бурлаки | Легендарный футболист

Сильный мороз | 23 | 9

Роман Вальтера Скотта | 18 | Промышленное объединение | Горы в Европе

Библейский пророк | Французский писатель | Жгучий перец | Дитя индейца и испанки | Китаец или вьетнамец | 12 | Пост во имя красоты

Связка редиски | На голове архиерея | Отверстие на коже | Подземный мир у греков

25 | 11 | Сжимающий механизм | Бечева для улова

Свободное стихотворение | Царь, прорубивший окно в Европу | Фамильный на кладбище | Шоколадные бобы | Жест, вводящий в транс | Женская одежда | Скрытый подкоп | Финансовые издержки | Маневр летчика-аса

Послужной у чиновника | Судья, назначающий пенальти | Вечеринка бомонда | 16

14 | Комната с партами в школе | Добытчик молока | 1 | Маленькое яблоко

3 | Немецкий писатель | И капитан, и майор | Преследование | Нитка для шитья обуви | Дают вместе с чеком | Толкое место | И колдобина, и воронка | Фразеологизм иначе | Лекарственный магазин

Важная персона | 28 | Стая собак | Квартира для встреч агентов | 21 | Брошенная перчатка | Лимит на экспорт-импорт

Подводный снаряд | Дознание социолога | Колокольная музыка | У китайца она монголоидная | Банкетная речь | 7 | Гласная с согласной | 4

26 | Партия в теннисной встрече | Последняя ошибка минера | 10 | Нацист с американским уклоном

Размашистый удар в боксе | Суша среди моря | 17 | Закрытая территория | Ристалище футболистов

Шум прибоя | Картинка от рентгена

Леонид Ильич... | Кривая сабля янычара | 22 | Волокно из хлопка | Гриб на стволе березы

Гороскоп с 22 июля по 4 августа

Перестаньте суетиться, не бойтесь прийти к финишу последним!

ОВЕН Удача следует за вами по пятам, так что не упустите шанс осуществить давнюю мечту. Подключайте интуицию, жизненный опыт — и лишь потом действуйте. О здоровье: обязательно съедайте в течение дня 2-3 свежих яблока — они сейчас сочные, вкусные и богатые полезными микроэлементами. Ученые выяснили: с помощью яблок можно снизить содержание в организме плохого холестерина и увеличить содержание хорошего.

ТЕЛЕЦ Представьте на минуту: шум воды, теплое солнышко и свежий воздух, вы никуда не должны бежать... Хорошо? Тогда вперед! Лето в самом разгаре! Если вам даже придется отдыхать в большой компании родственников, не отказывайтесь от отпуска. Их участие не навредит, а наоборот, поднимет ваш жизненный тонус.

БЛИЗНЕЦЫ Не зная броду, не лезьте в воду! Помните об этом и на отдыхе, и на работе, чтобы потом не пришлось кусать локти. О здоровье: не упустите возможность помочь сосудам и нормализовать давление. Как раз сейчас для этого подходящий момент: вокруг много молодого укропа — незаменимого для сосудов головного мозга. Залейте 10 веточек свежего укропа 0,75 л сухого красного вина, кипятите 15 минут на водяной бане на маленьком огне. Настаивайте неделю в темном месте и пейте по 2 ст. ложки ежедневно перед сном.

РАК Вас накроет океан страстей! Новое знакомство перевернет жизнь с ног на голову. Только не теряйте бдительность, иначе дел может накопиться столько, что об отпуске придется забыть. Если от жары и духоты начнутся перепады давления или головные боли, 1 ст. ложку листьев крапивы залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, процедите. Добавьте 2 ст. ложки меда и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЕВ Удача с вами, и любое дело пойдет как по маслу! Так что смело стройте грандиозные планы на этот период. Летняя жара — серьезное испытание для сердца и сосудов. В воздухе становится мало кислорода, поэтому чувство нехватки воздуха и одышка при физической нагрузке — повод притормозить. Все дела, которые требуют усилий, старайтесь выполнять до или после дневной жары.

Свежие измельченные листья кислицы прикладывайте к язвам и гнойным ранам. Водным настоем полощите рот для избавления от неприятного запаха.

ДЕВА Будьте внимательны к тому, что думаете и говорите. Старайтесь контролировать каждую мысль, которую собираетесь озвучить. Ваше слабое место — спина. Чтобы не напомнил о себе застарелый поясничный остеохондроз, постарайтесь не перетруждаться на огороде.

ВЕСЫ Не прячьтесь от солнца — оно спасает от переломов. В нежаркую погоду чаще бывайте на улице. Постарайтесь за лето получить свою порцию целебного солнечного витамина D для поддержания физических сил и укрепления иммунитета. А самое главное — для укрепления суставов. Замечено: тот, кто редко бывает на солнышке, часто падает и получает серьезные переломы. Однако не забывайте надевать панамку или соломенную шляпку.

СКОРПИОН Удача кружит над головой, и чтобы поймать ее за хвост, цепляйтесь за любые хорошие новости, не копите обиду и злость. О здоровье: бойтесь сквозняков! При первых признаках простуды на ночь выпейте большую чашку горячего чая, добавив в него 2 чайн. ложки лимонного сока, 1 чайн. ложку меда и 30-40 г водки. Затем укутайтесь теплым одеялом и пропотейте. Запущенная болезнь может закончиться пневмонией.

СТРЕЛЕЦ О чем бы вы ни подумали, практически все сбывается. Не пугайтесь, сейчас просто такой период, старайтесь думать только о хорошем. Пейте чай со свежими листиками перечной мяты. Это отличное успокоительное средство. Хотя и его не стоит употреблять бесконтрольно. Врачи рекомендуют пить его курсами: не дольше 3 месяцев, а затем сделать трехмесячный перерыв.

КОЗЕРОГ Чувствуете легкое дуновение? Это ветер перемен! И очень скоро он усилится до штормового. А пока передохните и прислушайтесь к себе — организм настойчиво требует внимания. Берегите здоровье, не перенапрягайтесь. Иначе так прихватит спину, что и не разогнетесь.

При хроническом пиелонефрите и цистите ешьте сырую мякоть тыквы по 500 г 2 раза в день или пейте свежий сок тыквы по 1/2 стакана в сутки.

ВОДОЛЕЙ Будет сложно впустить в свою жизнь людей, которые захотят снова вернуться после долгого отсутствия. Дайте им второй шанс — время покажет, что это правильное решение! Может, пора в отпуск, передохнуть и заняться своим здоровьем? Не забывайте о свекле. Сейчас она молодая, сочная и буквально напичкана витаминами. Блюда из свеклы избавят вас от запоров, малокровия, выведут лишнюю жидкость, а значит, разгрузят сердце и почки. Можно просто смешать отварную свеклу с любой ягодой или заправить любым соком.

РЫБЫ Куда вы так спешите? Перестаньте суетиться, не бойтесь прийти к финишу последним. Жить сегодняшним днем иногда не так уж и плохо. Излишние волнения о том, что будет завтра, способны испортить даже самые радостные минуты. Долой беспокойство! Жарко? Душно? Сделайте резкий вдох и вообразите, что кто-то плеснул вам в лицо ледяной воды.

Айболит Здоровье Медицина Жизнь

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из трёх каталогов

«Каталог российской прессы «Почта России» (для жителей Ставропольского края)	Объединенный каталог «Пресса России»	Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
31670	42404	53995

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

✓ **Называем адрес**
В РОССИИ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ МЕТОД ДИАГНОСТИКИ РАКА.

✓ **История одного выздоровления**
ТУБЕРКУЛЁЗУ ПАЛЕЦ В РОТ НЕ КЛАДИ — ОТКУСИТ.

✓ **Еда оказалась несвежей**
КАК ПРОМЫТЬ ЖЕЛУДОК В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ.

Вот коза такая!

Люди и звери

МОЙ КОЛЯ С КОЗОЙ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ, ЧЕМ СО МНОЙ.

Утром с петухами встает, свои дела делает и ведет Машку в колхозный сад на выпас. Под яблоней раскидистой привяжет к колышку и домой не торопится. Уже придумала себе, что под видом выпаса козы он там бабу ждет. Караулила их в кустах малины и крапивы, все ноги себе исхлестала. А он все один да один! От козы далеко не уходит, гладит, смотрит в глаза и говорит что-то ласково... Мне со своего места не слышно. Вот о чем с козой можно говорить?! Подкралась и обоих отхлестала веревкой. Дома Коля признался: «Ты от меня все время чего-то требуешь, а она молчит. Рассказываю, что на душе у меня, а она слушает, мекает к месту. Спокойно с ней, хорошо». Вот коза такая! Что же мне, тоже козой стать? Не знаю чего и делать. Продать козу, что ли? Ревную мужа к ней — сил нет...

Валентина,
Кировская обл.

Эвалар

«ГЕПАТРИН»: тройная защита печени

ДОСТУПНАЯ ЦЕНА

Только[1] «Гепатрин» содержит три самых важных компонента для защиты печени:

1. **Эссенциальные фосфолипиды** способствуют естественному восстановлению клеток печени.
2. **Расторопша** содержит силимарин, который защищает печень от токсинов и негативного воздействия свободных радикалов.
3. **Артишок** направлен на регулирование выработки желчи и ее оттока.

Вместе они обеспечат тройную защиту вашей печени!

Выгода: вместо трех препаратов один - «ГЕПАТРИН»!

Качество Эвалар: гарантировано международным стандартом GMP.

Спрашивайте в аптеках! **www.evalar.ru**

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** по цене от 335 руб.[2] с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

БАД. Реклама. [1]Патент РФ № 24186601. [2]Актуально на 23.04.2015. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ПРЕПАРАТОМ

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-42
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-38-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Зам. главного редактора М. И. ДОРОФЕЕВА
Исполнительный редактор Д. А. КРИВЕНКО

Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ№77-14854 от 10.02.2000г. Свободной Газетой отпечатано в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж 172094 экз. Заказ 1065. Объем: 6 п.л. Дата выхода в свет 22.07.2015 г. Подписано в печать 21.07.2015 г. в 13.30. По графику в 14.00.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» **42404**, каталог «Почта России» **31670**, каталог «Роспечать» **53995**

Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы)

Общий тираж 194424 экз.

18+